



献立表



令和6年11月

草加あおぞら保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価
		午前おやつ 午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 — 金 —	カレーライス こまつなサラダ わかめスープ パイン	麦茶 塩せんべい 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、ヨーグルト	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、パイン、えのきたけ、いちご、しいたけ、わかめ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 262 mg
2 — 土 —	マーボー豆腐丼 ちくわともやしのナムル 中華スープ(こまつな・しめじ・にんじん) もも	麦茶 スティックビスケット 牛乳 わかめおにぎり	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、みそ	もやし、たまねぎ、こまつな、もも、ねぎ、きゅうり、しめじ、みかん、にんじん	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 214 mg
5 — 火 —	ささみのカレーフライ キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん ミニゼリー 味噌汁(たまねぎ・高野豆腐・こまつな)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ふかし里芋、のり塩ラスク	米、ぎょうざの皮、パン粉、マヨネーズドレッシング、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、チーズ、みそ、高野豆腐、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ねぎ、ひじき	エネルギー 516 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 243 mg
6 — 水 —	和風ベーコンスパゲティ こまつなのおかか和え 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ) みかん	麦茶 バタービスケット 牛乳 おいなりさん	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ベーコン、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	こまつな、ほうれんそう、たまねぎ、みかん、にんじん、えのきたけ、なめこ、わかめ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 255 mg
7 — 木 —	チーズつくね カミカミ和え ごはん パイン 味噌汁(こまつな・えのきたけ・油揚げ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 かぼちゃスコーン	米、ホットケーキミックス、マーガリン、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、みそ、油揚げ	かぼちゃ、パイン、にんじん、たくあん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、切干大根、ねぎ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.5 g カルシウム 275 mg
8 — 金 —	ちらし寿司 ツナと豆腐の落とし揚げ すまし汁(とうふ・わかめ・花麩) ミニゼリー	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 紅白蒸しパン	米、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、麩、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ、絹ごし豆腐、油揚げ、さくらでん	たまねぎ、にんじん、れんこん、いちご、絹さや、しいたけ、わかめ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 279 mg
七五三メニュー						
9 — 土 —	カレイのごま照り焼き ひじきのサラダ じゅーしー もも 味噌汁(わかめ・なめこ・たまねぎ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ココアクッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、豚小間肉、みそ、油揚げ、ごま	もも、にんじん、たまねぎ、なめこ、しいたけ、コーン、ひじき、わかめ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 243 mg
11 — 月 —	ポークビーンズ こまつなのごま和え ごはん みかん 味噌汁(しめじ・キャベツ・油揚げ)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 さつまいもスティック	米、さつまいも、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、だいず、みそ、油揚げ、ごま	こまつな、みかん、トマト、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、キャベツ、しめじ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.0 g カルシウム 285 mg
12 — 火 —	豚肉と厚揚げのみそ炒め 彩りナムル ごはん パイン はるさめスープ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	米、コーンフレーク、マーガリン、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、みそ	もやし、パイン、たまねぎ、こまつな、キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、しいたけ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 242 mg
13 — 水 —	ポークケチャップ スパゲティサラダ ごはん バナナ 味噌汁(こまつな・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、スパゲティ、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ハム、かつお節	たまねぎ、バナナ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、あおのり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 230 mg
14 — 木 —	鶏肉の照り焼き ミニゼリー キャベツのごまだれサラダ 炊き込みごはん 味噌汁(わかめ・たまねぎ・高野豆腐)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ボンデケーキ	米、白玉粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、チーズ、ごま、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、切干大根、わかめ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 276 mg
15 — 金 —	鮭フライ みかん 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁(こまつな・なめこ・とうふ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 いももち	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ	みかん、こまつな、なめこ、にんじん、切干大根	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 254 mg
16 — 土 —	チキンライス ツナポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・コーン) もも	麦茶 白雪せんべい 牛乳 フルーチェ	米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ	たまねぎ、もも、キャベツ、ピーマン、きゅうり、にんじん、グリーンピース、コーン	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 236 mg



献立表



令和6年11月

草加あおぞら保育園

日 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18 — 月 —	豚肉とだいこんのみそ炒め はるさめサラダ ごはん パイン 中華スープ(キャベツ・コーン・たまねぎ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケーキミックス、はるさめ、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、絹ごし豆腐、みそ、きな粉	だいこん、もやし、パイン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、コーン、にんじん	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だし、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 228 mg
19 — 火 —	肉じゃが みかん こまつなのツナ和え ごましおごはん 味噌汁(わかめ・とうふ・なめこ)	麦茶 ウエハース 牛乳 ほうれんそうのケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、しらたき、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、ツナ	もやし、たまねぎ、こまつな、みかん、にんじん、なめこ、ほうれんそう、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 272 mg
20 — 水 —	五目うどん 野菜のかき揚げ バナナ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	うどん、米、小麦粉、油、天かす、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、えだまめ	かつお・にぼしだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、和風だしの素	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 205 mg
21 — 木 —	バーベキューチキン ごぼうサラダ ごはん ミニゼリー コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・しめじ)	麦茶 バタービスケット コーンスープ フライドポテト	米、フライドポテト、油、マヨネーズドレッシング、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ごま	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 515 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 95 mg
22 — 金 —	キーマカレー 切干大根のサラダ わかめスープ もも	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 フルーチェムース	米、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ツナ	たまねぎ、もやし、もも、にんじん、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース、切干大根、わかめ	カレールウ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、おろししょうが、食塩	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 26.4 g カルシウム 250 mg
25 — 月 —	タンドリーチキン カミカミ和え ごはん 味噌汁(こまつな・たまねぎ・しめじ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スポンジケーキ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、生クリーム、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、たくあん、こまつな、きゅうり、しめじ、パイン、さくらんぼ、みかん、もも、切干大根	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.6 g カルシウム 220 mg
26 — 火 —	豚肉とキャベツの中華炒め カレーポテトサラダ ごはん パイン 味噌汁(わかめ・高野豆腐・えのきたけ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ナポリタン	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、みそ、ウインナー、高野豆腐	キャベツ、パイン、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ピーマン、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、鶏がらスープの素、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉、食塩、コンソメ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 221 mg
27 — 水 —	デミグラスハンバーグ キャベツのツナマヨサラダ ごはん みかん 味噌汁(だいこん・油揚げ・こまつな)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、パン粉、マーガリン、マヨネーズドレッシング、片栗粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ツナ	キャベツ、たまねぎ、みかん、だいこん、こまつな、きゅうり、しめじ	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、ハヤシルウ、コンソメ、食塩	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 263 mg
28 — 木 —	鶏天 大豆とひじきの煮物 ごはん もも 味噌汁(わかめ・とうふ・なめこ)	麦茶 ウエハース 牛乳 お麩ラスク	米、麩、小麦粉、こんにゃく、マーガリン、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ	もも、にんじん、なめこ、絹さや、ひじき、わかめ、あおりのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、和風だしの素、食塩	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 247 mg
29 — 金 —	中華丼 こまつなとちくわのナムル わかめスープ ミニゼリー	麦茶 バタービスケット 牛乳 セサミクッキー	米、小麦粉、マーガリン、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚小間肉、ちくわ、ごま	もやし、はくさい、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だし、酢、おろししょうが	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 241 mg
30 — 土 —	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのサラダ ごはん みかん 味噌汁(たまねぎ・油揚げ・こまつな)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 チーズボールフライ	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ラム、油揚げ	キャベツ、みかん、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いんげん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 223 mg

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。変更の際は玄関の掲示にてご連絡致します。

☆こでまり組は誤食・誤嚥防止の為、鶏卵を使用していない食材、0歳児のお子様か食べやすいものを考慮し、一部の献立が変更となります。離乳食献立表をご確認ください。

☆休日保育はおやつのみ提供しています。
未満児→おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど
以上児→ビスケット・ビスケットなど

