



献立表



令和6年12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	
2 — 月 —	ハヤシライス キャベツのごまだれサラダ わかめスープ パイン	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、ごま、かつお節	キャベツ、パイナップル、たまねぎ、にんじん、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、しめじ、切干大根、わかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華だしの素、食塩 エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 226 mg
3 — 火 —	だいこんと鶏肉の煮物 こまつなツナ和え わかめごはん みかん 味噌汁(たまねぎ・油揚げ・はくさい)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ハムとコーンのドーナツ	米、小麦粉、さといも油、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ハム、ツナ、ごま	だいこん、もやし、みかん、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、あおのり かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩 エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 296 mg	
4 — 水 —	五目ラーメン みそポテト バナナ	麦茶 バタービスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	中華めん、じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、鶏ひき肉、みそ	もやし、バナナ、こまつな、にんじん、ねぎ、しいたけ しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、中華だしの素、みりん、おろししょうが、おろししょうが、食塩 エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.3 g カルシウム 197 mg	
5 — 木 —	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 中華スープ(こまつな・えのきたけ・コーン) もも	麦茶 スティックビスケット 牛乳 しらすのピザ	米、ぎょうざの皮、はるさめ、砂糖、マヨネーズドレッシング、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、みそ、しらす干し	たまねぎ、もやし、こまつな、もも、ねぎ、きゅうり、しめじ、コーン、にんじん しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、中華だしの素、酢、おろししょうが、食塩 エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 318 mg	
6 — 金 —	ひじきハンバーグ きんぴらごぼう ごはん ミニゼリー 味噌汁(こまつな・油揚げ・なめこ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 さつまいもスティック	米、さつまいも、こんにゃく、油、片栗粉、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、こまつな、なめこ、ひじき かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩 エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 256 mg	
7 — 土 —	豚丼 彩りナムル 味噌汁(こまつな・とうふ・しめじ) みかん	麦茶 白雪せんべい 牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、きな粉	たまねぎ、もやし、バナナ、キャベツ、みかん、しめじ、きゅうり、にんじん、ねぎ、グリーンピース かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、酢、和風だしの素 エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 235 mg	
9 — 月 —	ずき焼き風煮 こまつなのおかか和え ごはん みかん 味噌汁(わかめ・しめじ・だいこん)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ココアクッキー	米、小麦粉、マーガリン、しらたき、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚小間肉、みそ、かつお節	こまつな、えのきたけ、もも、はくさい、だいこん、たまねぎ、しめじ、にんじん、わかめ かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 284 mg	
10 — 火 —	ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 ふりかけごはん もも 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・えのきたけ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキミックス、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛乳、ちくわ、だいず、みそ、油揚げ、かつお節	もも、バナナ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、だいこん、こまつな、にんじん、切干大根、あおのり かつお・にぼしだし汁、しょうゆ エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 289 mg	
11 — 水 —	豚肉のしょうが焼き ひじきのサラダ ごはん パイン 味噌汁(ほうれんそう・油揚げ・しめじ)	麦茶 塩せんべい 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、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、みそ、油揚げ、チーズ、ごま	キャベツ、たまねぎ、パイナップル、ほうれんそう、しめじ、にんじん、コーン、ひじき かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酢、食塩 エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 256 mg	
12 — 木 —	ミートローフ スパゲティサラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・えのきたけ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 のり塩ラスク	米、麺、スパゲティ、マーガリン、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、グリーンピース、きゅうり、えのきたけ、あおのり かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 244 mg	
13 — 金 —	鶏肉のトマト煮 こまつなサラダ ごはん コーンスープ みかん	麦茶 ウエハース 牛乳 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚小間肉、かつお節	たまねぎ、みかん、こまつな、もやし、コーン、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、あおのり コンソメ、しょうゆ、中濃ソース、焼きそばソース、食塩、中華だしの素 エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 328 mg	
14 — 土 —	キーマカレー ツナポテトサラダ わかめスープ もも	麦茶 白雪せんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ	米、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、豚ひき肉、ヨーグルト、ツナ	たまねぎ、もやし、にんじん、もも、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース、いちご、わかめ カレールウ、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 587 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.6 g カルシウム 250 mg	
16 — 月 —	鶏肉のから揚げ パイン こまつなのごま和え さつまいもごはん 味噌汁(わかめ・なめこ・たまねぎ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、さつまいも、片栗粉、小麦粉、マーガリン、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ごま	こまつな、パイナップル、えのきたけ、たまねぎ、なめこ、わかめ かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、おろししょうが エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 266 mg	



献立表



令和6年12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	
17 — 火 —	カレイのごま照り焼き カミカミ和え ごはん もも 味噌汁(しめじ・キャベツ・高野豆腐)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ベーコンポテトパイ	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、かれい、みそ、ベーコン、高野豆腐、油揚げ、ごま	もも、きゅうり、にんじん、たくあん、キャベツ、しめじ、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 254 mg
18 — 水 —	クリームシチュー 鶏ささみのカレー風味サラダ ごはん バナナ	麦茶 野菜ビスケット りんごジュース かぼちゃスコーン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身	りんご、キャベツ、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	シチューミックス、カレー粉、食塩	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 116 mg
19 — 木 —	中華丼 カリカリ油揚げのサラダ わかめスープ ミニゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、油揚げ	はくさい、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、きゅうり、にんじん、こまつな、しいたけ、わかめ、あおりのり	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 18.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 218 mg
20 — 金 —	豚肉とだいこんのみそ炒め こまつなとちくわのナムル ごはん のっぺい汁 みかん	麦茶 白雪せんべい 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、ホットケーキミックス、さといも、マーガリン、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、鶏もも肉、ヨーグルト、ちくわ	だいこん、もやし、こまつな、みかん、ねぎ、にんじん、しめじ、いちご	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、酢、おろししょうが	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 249 mg
21 — 土 —	鮭ピラフ かぼちゃサラダ ポトフスープ パイン	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、マヨネーズドレッシング、マーガリン	牛乳、さけ、ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ、パイン、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	コンソメ、ケチャップ、食塩、パセリ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.6 g カルシウム 195 mg
23 — 月 —	ポークケチャップ キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁(こまつな・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スポンジケーキ、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚小間肉、生クリーム、みそ、油揚げ、ハム	キャベツ、たまねぎ、こまつな、もも、えのきたけ、パイン、さくらんぼ、みかん、きゅうり、ひじき	かつお・にぼしだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 209 mg
24 — 火 —	クリスマスチキン ツリーポテトサラダ ごはん もも 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・しめじ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 クリスマスケーキ	米、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、粉糖	牛乳、鶏もも肉、みそ	もも、たまねぎ、キャベツ、しめじ、コーン、フロッコリー、にんじん	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 224 mg
25 — 水 —	ミートスパゲティ 切干大根のサラダ コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ) バナナ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	スパゲティ、米、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、さけ、ツナ、ベーコン、ごま	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、しめじ、切干大根	ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、和風だし、おろしにんにく	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 223 mg
26 — 木 —	豚肉と厚揚げのみそ炒め 彩りナムル ごはん わかめスープ みかん	麦茶 塩せんべい 牛乳 大学芋	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、みそ	もやし、たまねぎ、みかん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、しょうゆ、鶏がらスープの素、酢、中華だし、素、食塩	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 274 mg
27 — 金 —	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごまおかか和え ごはん ミニゼリー 味噌汁(だいこん・油揚げ・こまつな)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お麩ラスク	米、じゃがいも、麩、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、ごま	キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、いんげん、切干大根	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 248 mg
28 — 土 —	豚肉とキャベツの中華炒め ごぼうサラダ ごはん パイン 味噌汁(わかめ・とうふ・えのきたけ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 クッキー	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、木綿豆腐、みそ、ごま	キャベツ、ごぼう、パイン、たまねぎ、しめじ、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、鶏がらスープの素、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 23.4 g カルシウム 230 mg

クリスマスメニュー

☆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歳児のお子様は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
 以上児→おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど

