

令和7年1月

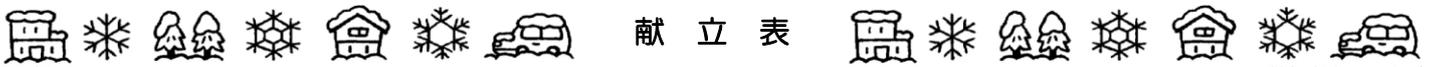
草加あおぞら保育園

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	
4	鶏肉のから揚げ 大豆とひじきの煮物 ごはん ミニゼリー	麦茶 クリームサンドビスケット	米、さつまいも、こんにゃく、片栗粉、油、砂糖	だいず、みそ、高野豆腐、豚ひき肉、ごま	にんじん、だいこん、たまねぎ、ひじき、わかめ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 240 mg
6	カレーライス 切干大根のサラダ わかめスープ パイン	麦茶 スティックビスケット 麦茶 フライドポテト	米、フライドポテト、じゃがいも、油、マヨネーズドレッシング、油	豚小間肉、牛乳、ツナ	にんじん、たまねぎ、はくさい、パイン、切干大根、コーン、わかめ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 20.2 g カルシウム 63 mg
7	松風焼き 彩りナムル ごはん ミニゼリー	麦茶 塩せんべい 牛乳 七草粥	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ハム、ごま	もやし、たまねぎ、キャベツ、しめじ、だいこん、こまつな、にんじん、かぶ、あおのり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 234 mg
8	バーベキューチキン キャベツのごまだれサラダ ごはん もも	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 バナナスコーン	米、ホットケーキミックス、マーガリン、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、ごま、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もも、バナナ、だいこん、こまつな、えのきたけ、切干大根	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 248 mg
9	和風ベーコンスパゲティ ささみの中華サラダ 味増汁(わかめ・なめこ・とうふ) みかん	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	スパゲティ、米、天かす、砂糖、ごま油、油	牛乳、ベーコン、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、ごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、みかん、にんじん、なめこ、きゅうり、ねぎ、わかめ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 215 mg
10	ポークビーンズ 切干大根のサラダ ごはん ミニゼリー	麦茶 バタービスケット 牛乳 きなこくずもち	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚小間肉、だいず、みそ、油揚げ、きな粉、ツナ	切干大根、にんじん、トマト、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しめじ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 283 mg
11	春巻き キャベツのサラダ ごはん もも	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	米、春巻きの皮、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、豚小間肉	もやし、もも、たまねぎ、たけのこ、こまつな、にんじん、しめじ、しいたけ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 206 mg
14	ささみフライ キャベツとひじきの和風コールスロー 菜飯 パイン	麦茶 スティックビスケット 牛乳 いももち	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、片栗粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、みそ、ハム、チーズ、しらす干し、高野豆腐	キャベツ、パイン、こまつな、たまねぎ、だいこん、きゅうり、わかめ、ひじき	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 269 mg
15	豚肉とだいこんのみそ炒め こまつなのごま和え ごはん パナナ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 おさつボール	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、ごま	だいこん、バナナ、こまつな、えのきたけ、はくさい、ねぎ、にんじん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 259 mg
16	チーズつくね だいこんのツナサラダ ごはん もも	麦茶 ウエハース 牛乳 ナポリタン	米、マカロニ、マヨネーズドレッシング、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、みそ、ウインナー、ツナ	だいこん、もも、たまねぎ、なめこ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 256 mg
17	豚肉とキャベツの中華炒め こまつなとちくわのナムル ごはん ミニゼリー	麦茶 塩せんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ	米、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ、ちくわ	もやし、キャベツ、こまつな、はくさい、たまねぎ、しめじ、いちご、ピーマン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 279 mg
18	ハヤシライス もやしのナムル わかめスープ みかん	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お麩ラスク	米、麩、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、ハム	もやし、みかん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、きゅうり、しいたけ、わかめ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 209 mg
20	すき焼き風煮 チーズ こまつなのおかか和え ごはん もも	麦茶 スティックビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、しらたき、マーガリン、砂糖、グラニュー糖	牛乳、木綿豆腐、豚小間肉、チーズ、みそ、かつお節	もも、こまつな、はくさい、だいこん、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、わかめ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 334 mg

お正月メニュー

鏡開き





令和7年1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	
21 火	クリームシチュー ごぼうサラダ ごはん バナナ	麦茶 バタービスケット 牛乳 ミニピザ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも肉、チーズ、ウインナー、ごま	バナナ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、コーン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 298 mg
22 水	ハンバーグ カレーポテトサラダ ごはん ミニゼリー コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 のり塩ラスク	米、じゃがいも、麩、パン粉、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、あおのり	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 210 mg
23 木	鮭フライ カミカミ和え ごはん みかん 味噌汁(こまつな・なめこ・とうふ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ほうれんそうのケーキ	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、油揚げ	みかん、にんじん、たくあん、こまつな、きゅうり、なめこ、ほうれんそう、切干大根	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 266 mg
24 金	だいこんと鶏肉の煮物 キャベツのおかか和え ごはん パイン 味噌汁(しめじ・油揚げ・はくさい)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 とうふドーナツ	米、ホットケーキミックス、さといも、油、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、きな粉、ごま、かつお節	だいこん、キャベツ、はくさい、パイン、しめじ、にんじん、切干大根	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 272 mg
25 土	チキンライス かぼちゃサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ) みかん	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 カレーおにぎり	米、油、砂糖、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、さけ、ベーコン、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、パイン、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、コーン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 200 mg
27 月	鶏肉のみそ焼き 大豆とひじきの煮物 ごはん のっぺい汁	麦茶 バタービスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、スポンジケーキ、こんにゃく、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、だいず、みそ、高野豆腐、豚ひき肉	もも、にんじん、こまつな、えのきたけ、パイン、さくらんぼ、みかん、ひじき	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.8 g カルシウム 207 mg
28 火	豆腐のナゲット スパゲティサラダ ごはん もも 味噌汁(キャベツ・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ココアボンデケーキ	米、スパゲティ、白玉粉、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、片栗粉、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ハム	もも、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.9 g カルシウム 243 mg
29 水	中華丼 ブロッコリーのサラダ はるさめスープ パイン	麦茶 ウエハース 牛乳 マシュマロコーンフレーク	米、コーンフレーク、片栗粉、はるさめ、マヨネーズドレッシング、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、豚小間肉、ハム	ブロッコリー、はくさい、もやし、たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、しいたけ、わかめ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 208 mg
30 木	肉じゃが みかん もやしのナムル ごましおごはん 味噌汁(こまつな・なめこ・だいこん)	麦茶 塩せんべい 牛乳 さつまいもスティック	米、さつまいも、じゃがいも、しらたき、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、だいこん、こまつな、なめこ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 238 mg
31 金	五目うどん コロッケ チーズ バナナ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 おかかおにぎり	うどん、米、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、油揚げ、かつお節、ごま	バナナ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、しいたけ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 258 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

