



献立表



令和7年2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 — 土 —	トマトのクリームシチュー ごぼうサラダ ごはん もも	麦茶 スティックビスケット りんごジュース フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ ドレッシング	ヨーグルト、牛乳、鶏もも肉、ごま	りんご、にんじん、トマト、ごぼう、たまねぎ、もも、ほうれんそう、バナナ、きゅうり、もも、みかん	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.0 g カルシウム 199 mg
3 — 月	金棒つくね パイン 鬼ごはん キャベツのごまだれサラダ 味噌汁(わかめ・なめこ・たまねぎ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 鬼ざり 	米、焼きそばめ、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚小間肉、みそ、チーズ、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、パイン、なめこ、グリーンピース、きゅうり、にんじん、切干大根、焼きのり、ひじき、わかめ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 208 mg
4 — 火	バーベキューチキン だいごんのツナサラダ ごはん 味噌汁(はくさい・高野豆腐・えのきたけ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 しらすのピザ	米、ぎょうざの皮、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、みそ、高野豆腐、ツナ、しらす干し	だいごん、みかん、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.1 g カルシウム 296 mg
5 — 水	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 中華スープ(キャベツ・しいたけ・にんじん) ミニゼリー	麦茶 バタービスケット 牛乳 ハムとコーンのドーナツ	米、小麦粉、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、ハム	たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、コーン、あおのり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.3 g カルシウム 281 mg
6 — 木	ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 わかめごはん パナナ 味噌汁(こまつな・たまねぎ・しめじ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ちくわ、絹ごし豆腐、豚小間肉、だいず、みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、切干大根、あおのり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 261 mg
7 — 金	ミートスパゲティ こまつなのごま和え コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ) もも	麦茶 スティックビスケット 牛乳 カレーおにぎり	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、もも、トマト、キャベツ、えのきたけ、しめじ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 244 mg
8 — 土	鮭ピラフ かぼちゃサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン・じゃがいも) パイン	麦茶 白雪せんべい 牛乳 フルーチェ	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、ベーコン	かぼちゃ、パイン、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、にんじん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.6 g カルシウム 245 mg
10 — 月	ツナと豆腐の落とし揚げ キャベツのごまおかか和え ごはん みかん 味噌汁(わかめ・油揚げ・しめじ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、油、マーガリン、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ、みそ、油揚げ、かつお節、ごま	キャベツ、みかん、たまねぎ、しめじ、にんじん、切干大根、わかめ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 281 mg
12 — 水	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(こまつな・えのきたけ・だいごん)	麦茶 ウエハース 牛乳 お麩ラスク	米、麩、スパゲティ、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ハム	たまねぎ、にんじん、だいごん、こまつな、コーン、グリーンピース、えのきたけ、きゅうり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 226 mg
13 — 木	だいごんと鶏肉の煮物 こまつなのツナ和え ごはん パイン 味噌汁(たまねぎ・油揚げ・はくさい)	麦茶 クリームサンドビスケット コーンスープ フライドポテト	米、フライドポテト、さといも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ツナ	だいごん、もやし、こまつな、はくさい、パイン、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 130 mg
14 — 金	キーマカレー もやしのナムル わかめスープ もも	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、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、ごま	もやし、たまねぎ、もも、にんじん、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ、わかめ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 25.1 g カルシウム 219 mg
15 — 土	揚げ餃子 ひじきのサラダ ごはん ミニゼリー 中華スープ(もやし・しめじ・にんじん)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 アメリカンドッグ	米、ぎょうざの皮、ごま油、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、コーン、ひじき、にら	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 211 mg

節分メニュー



献立表



令和7年2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	
17 — 月 —	鶏肉のから揚げ ブロッコリーのサラダ ごはん みかん 味噌汁(高野豆腐・だいこん・こまつな)	麦茶 バタービスケット 牛乳 いももち	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、ドレッシング、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、高野豆腐、ハム	ブロッコリー、みかん、だいこん、こまつな、にんじん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 236 mg
18 — 火 —	カレーのごま照り焼き こまつなのおかか和え きんぴらごはん もも 味噌汁(わかめ・なめこ・とうふ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、マーガリン、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、みそ、豚ひき肉、かつお節、ごま	こまつな、もも、えのきたけ、なめこ、ごぼう、にんじん、わかめ、しいたけ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 291 mg
19 — 水 —	五目ラーメン みそポテト バナナ	麦茶 野菜ビスケット 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	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
20 — 木 —	じゃがいものそぼろ煮 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(油揚げ・しめじ・こまつな)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 バナナケーキ	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、片栗粉、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、ハム	キャベツ、バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、いんげん、きゅうり、ひじき	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 254 mg
21 — 金 —	中華丼 ささみの中華サラダ はるさめスープ パイン	麦茶 塩せんべい 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、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、豚小間肉、鶏ささ身、ごま	もやし、はくさい、たまねぎ、パイン、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、コーン、しいたけ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.5 g カルシウム 199 mg
22 — 土 —	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 みかん 中華スープ(わかめ・えのきたけ・にんじん)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 のり塩ラスク	米、麩、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、ちくわ	だいこん、もやし、みかん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、わかめ、あおのり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 233 mg
25 — 火 —	鶏肉のトマト煮 こまつなサラダ ごはん パイン 味噌汁(わかめ・とうふ・なめこ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 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、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ	こまつな、トマト、かぼちゃ、パイン、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、なめこ、しめじ、わかめ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 246 mg
26 — 水 —	豚肉と厚揚げのみそ炒め 切干大根のサラダ ごはん バナナ 中華スープ(はくさい・コーン・しめじ)	麦茶 ウエハース 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、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、ツナ、赤みそ、チーズ、ごま	バナナ、たまねぎ、はくさい、こまつな、きゅうり、しめじ、切干大根、コーン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 301 mg
27 — 木 —	タンドリーチキン ツナポテトサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・だいこん・油揚げ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	米、じゃがいも、スポンジケーキ、マヨネーズ、ドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、生クリーム、みそ、油揚げ、ツナ	だいこん、もも、こまつな、きゅうり、パイン、さくらんぼ、みかん、にんじん	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 23.4 g カルシウム 213 mg
28 — 金 —	鶏つくね カミカミ和え ごはん みかん 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・えのきたけ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 おさつボール	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま	たまねぎ、みかん、にんじん、たくあん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、切干大根	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 246 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歳児のお子様がお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

