



献立表



令和7年3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	調味料	
1	肉じゃが もやしのナムル ごましおごはん 味噌汁(とうふ・なめこ・こまつな)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 野菜ブリッツ	米、じゃがいも、 ホットケーキミックス、 しらたき、 油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、 木綿豆腐、 みそ、チーズ	もやし、たまねぎ、 パイン、にんじん、 きゅうり、こまつな、 なめこ、にんじん	かつお・にぼしだし汁、 しょうゆ、 酢、みりん、食塩	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 263 mg
3	豆腐のナゲット 彩りナムル ちらし寿司 ミニゼリー すまし汁(わかめ、花枝・とうふ)	麦茶 野菜ビスケット カルビス いちごのムース	米、砂糖、麩、片栗粉、 油、マヨネーズドレッシング、 ごま油	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、 牛乳、カルビス、 油揚げ、生クリーム、 さくらでんぶ	もやし、にんじん、 いちご、れんこん、 きゅうり、しいたけ、 わかめ	かつお・にぼしだし汁、 しょうゆ、 ケチャップ、酢、 食塩、 コンソメ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 132 mg
4	ポークケチャップ キャベツとひじきの和風コルスロー ごはん もも 味噌汁(こまつな・えのきたけ・油揚げ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ベーコンポテトパイ	米、じゃがいも、 春巻きの皮、油、 マヨネーズドレッシング、 砂糖	牛乳、豚小間肉、 みそ、ベーコン、 油揚げ、 ハム	キャベツ、たまねぎ、 もも、こまつな、 えのきたけ、 きゅうり、ひじき、 コーン	かつお・にぼしだし汁、 ケチャップ、 中濃ソース、 しょうゆ、 コンソメ、 おろしにんにく、 食塩	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 225 mg
5	チーズつくね きんぴらごぼう ごはん みかん 味噌汁(はくさい・しめじ・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 お麩ラスク	米、麩、こんにゃく、 マヨネーズドレッシング、 マーガリン、 片栗粉、 砂糖、 グラニュー糖 ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、 チーズ、 みそ	ごぼう、みかん、 はくさい、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 しめじ、 ねぎ、 あおのり	かつお・にぼしだし汁、 しょうゆ、 中華だし、 和風だしの素、 焼きそばソース、 中濃ソース、 食塩	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 261 mg
6	ハヤシライス ポテトサラダ わかめスープ ミニゼリー	麦茶 クリームサンドビスケット 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、 油、 砂糖	牛乳、豚小間肉、 絹ごし豆腐、 ウインナー、 チーズ	たまねぎ、しめじ、 にんじん、 キャベツ、 きゅうり、 ねぎ、 コーン、 わかめ、 あおのり	ハヤシルー、 ケチャップ、 鶏がらスープの素、 中華だし、 食塩	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 229 mg
7	ジャージャー麺 はるさめサラダ 中華スープ(こまつな・えのきたけ・コーン) バナナ	麦茶 スティックビスケット 牛乳 たまきおにぎり	中華めん、 米、 天かす、 はるさめ、 砂糖、 片栗粉、 ごま油	牛乳、 豚ひき肉、 みそ	バナナ、 もやし、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 えのきたけ、 きゅうり、 ピーマン、 ねぎ、 コーン	しょうゆ、 鶏がらスープの素、 中華だし、 食塩、 おろししょうが	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 207 mg
8	チャーハン 鶏ささみのカレー風味サラダ 味噌汁(ねぎ・しめじ・とうふ) パイン	麦茶 バタービスケット 牛乳 アメリカンドッグ	米、 マヨネーズドレッシング、 ごま油、 砂糖	牛乳、 ウインナー、 木綿豆腐、 鶏ささ身、 みそ	キャベツ、 たまねぎ、 パイン、 にんじん、 ねぎ、 しめじ、 きゅうり、 ピーマン	かつお・にぼしだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 中華だし、 鶏がらスープの素、 おろししょうが、 カレー粉、 食塩	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 22.7 g カルシウム 212 mg
10	豚肉のしょうが焼き こまつなのツナ和え ごはん みかん 味噌汁(わかめ・高野豆腐・たまねぎ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ココアケーキ	米、 ホットケーキミックス、 マーガリン、 砂糖、 油	牛乳、 豚小間肉、 みそ、 高野豆腐、 ツナ	たまねぎ、 みかん、 キャベツ、 こまつな、 えのきたけ、 わかめ	かつお・にぼしだし汁、 しょうゆ、 みりん、 おろししょうが、 食塩	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 274 mg
11	鶏肉のから揚げ ちくわの磯辺揚げ カミカミ和え スパゲティサラダ わかめごはん 五目うどん 味噌汁(油揚げ・こまつな・とうふ) フルーチェ フルーツボンチ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ポップコーン	うどん、 米、 ポップコーン、 小麦粉、 スパゲティ、 油、 片栗粉、 マヨネーズドレッシング、 砂糖、 油	牛乳、 鶏もも肉、 鶏もも肉、 牛乳、 ちくわ、 木綿豆腐、 油揚げ、 みそ、 ハム	にんじん、 こまつな、 きゅうり、 もも、 みかん、 パイン、 たくあん、 えのきたけ、 しいたけ、 切干大根、 あおのり	かつお・にぼしだし汁、 しょうゆ、 みりん、 食塩、 おろししょうが	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 215 mg
12	鮭のみそ焼き チーズ だいごんのツナサラダ ウエハース ごはん もも 中華スープ(もやし・ねぎ・しめじ)	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、 マヨネーズドレッシング、 マーガリン、 砂糖	牛乳、 さけ、 チーズ、 ツナ、 みそ	だいごん、 もやし、 もも、 しめじ、 にんじん、 きゅうり、 ねぎ	しょうゆ、 みりん、 鶏がらスープの素、 中華だし、 食塩	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 220 mg
13	マーボー豆腐丼 ささみの中華サラダ 中華スープ(こまつな・えのきたけ・にんじん) ミニゼリー	麦茶 塩せんべい 牛乳 ヨーグルトビスケット	米、 ホットケーキミックス、 マーガリン、 砂糖、 片栗粉、 ごま油	牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 鶏ささ身、 みそ、 ヨーグルト、 ごま	もやし、 たまねぎ、 こまつな、 えのきたけ、 ねぎ、 きゅうり、 にんじん、 いちご	しょうゆ、 鶏がらスープの素、 中華だし、 食塩、 おろししょうが、 食塩	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 260 mg
14	だいごんと鶏肉の煮物 こまつなのごま和え ごはん パイン 味噌汁(キャベツ・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 バタービスケット 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	牛乳、 鶏もも肉、 絹ごし豆腐、 みそ、 油揚げ、 ごま	だいごん、 こまつな、 パイン、 キャベツ、 えのきたけ、 たまねぎ、 にんじん	かつお・にぼしだし汁、 しょうゆ、 みりん、 食塩	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 286 mg
15	カレーライス 切干大根のサラダ わかめスープ みかん	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 とんがりコーン、 塩せんべい	米、 じゃがいも、 マヨネーズドレッシング、 油	牛乳、 豚小間肉、 ツナ	みかん、 にんじん、 たまねぎ、 はくさい、 切干大根、 コーン、 わかめ	カレールー、 しょうゆ、 鶏がらスープの素、 中華だし、 食塩	エネルギー 550 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20.4 g カルシウム 232 mg

ひなまつりメニュー

おわかれきょうしゅく



献立表



令和7年3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	
17 — 月 —	鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 ごましおごはん 味噌汁(こまつな・とうふ・なめこ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	米、こんにゃく、砂糖、スポンジケーキ、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、木綿豆腐、だいず、みそ、油揚げ	こまつな、もも、にんじん、なめこ、パイン、さくらんぼ、みかん、ひじき	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.1 g カルシウム 242 mg
18 — 火 —	五目ラーメン 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 おいなりさん	中華めん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、油揚げ、チーズ	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 559 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 254 mg
19 — 水 —	ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁(キャベツ・油揚げ・えのきたけ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 みそポテト	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ハム	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 235 mg
21 — 金 —	コーンフレークチキン カレーポテトサラダ ごはん もも 味噌汁(こまつな・高野豆腐・たまねぎ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ナポリタン	米、じゃがいも、マカロニ、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、みそ、ウィンナー、高野豆腐	もも、こまつな、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 222 mg
22 — 土 —	豚丼 ごぼうサラダ 味噌汁(こまつな・とうふ・しめじ) みかん	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ヨーグルトケーキ	米、ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、豚小間肉、ヨーグルト、木綿豆腐、みそ、ごま	たまねぎ、ごぼう、みかん、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、いちご、ねぎ、グリーンピース	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 275 mg
24 — 月 —	豚肉とキャベツの中華炒め カミカミ和え 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 フライドポテト	米、フライドポテト、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚小間肉、油揚げ	キャベツ、パイン、たまねぎ、にんじん、たくあん、きゅうり、しめじ、コーン、ピーマン、切干大根、あおのり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 20.8 g カルシウム 210 mg
25 — 火 —	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 みかん 味噌汁(わかめ・とうふ・なめこ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、かつお節、ごま	キャベツ、みかん、にんじん、なめこ、いんげん、切干大根、わかめ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 261 mg
26 — 水 —	鶏肉のトマト煮 こまつなサラダ ごはん もも 味噌汁(こまつな・油揚げ・しめじ)	麦茶 ウエハース 牛乳 バナナケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	こまつな、トマト、もも、バナナ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、しめじ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 277 mg
27 — 木 —	春巻き ひじきのサラダ ごはん ミニゼリー 中華スープ(キャベツ・たまねぎ・えのきたけ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 かぼちゃスコーン	米、春巻きの皮、ホットケーキミックス、マーガリン、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ご	牛乳、豚小間肉	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ひじき、えだまめ、しいたけ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 215 mg
28 — 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 バナナ わかめスープ	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、バナナ、こまつな、ねぎ、コーン、しいたけ、わかめ、あおのり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 229 mg
29 — 土 —	鶏肉のから揚げ こまつなのおかか和え ちらし寿司 パイン すまし汁(とうふ・わかめ・花麩)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フルーチェムース	米、麩、砂糖、油	牛乳、生クリーム、絹ごし豆腐、油揚げ、かつお節、さくらでんぷ	こまつな、パイン、にんじん、えのきたけ、れんこん、しいたけ、わかめ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.1 g カルシウム 266 mg
31 — 月 —	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 味噌汁(こまつな・高野豆腐・しめじ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お祝いクッキー	米、小麦粉、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、高野豆腐、ごま、かつお節	キャベツ、みかん、たまねぎ、もも、こまつな、しめじ、切干大根	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 24.0 g カルシウム 259 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

