

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				献立名	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		献立名	栄養価
1 (金)	カップ寿司 高野豆腐と野菜の含め煮 花麩とわかめのすまし汁 もも	米、砂糖、焼ふ	豚ひき肉、カルピス 凍り豆腐、でんぶ	だいこん、にんじん もも、えのきたけ いんげん、あおのり しょうが、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい カルピス 雛あられ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 9.1 g カルシウム 112 mg	
2 (土)	きつねうどん しゅうまい おからサラダ バナナ	干しうどん、米 マヨドレ	牛乳、かつお節 おから	バナナ、にんじん ブロッコリー コーン、塩こんぶ ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 207 mg	
4 (月)	切り干し大根のハンバーグ ほうれん草と人参のおかか和え ごはん キャベツとしめじのみそ汁	米、マカロニ、砂糖	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐 いわし(煮干し) きな粉、かつお節	ほうれんそう たまねぎ、にんじん キャベツ、パイン しめじ 切り干しだいこん	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 288 mg	
5 (火)	カレーライス ブロッコリーと人参のごま和え 牛乳 みかん	米、じゃがいも スパゲティ、油 片栗粉、はるさめ 小麦粉、食パン	かたい、鶏もも肉 豚小間肉、牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐、ごま 挽きわり納豆 さけフレーク かつお節 ベーコン	たまねぎ、にんじん キャベツ、しめじ ほうれんそう ブロッコリー きゅうり、パイン みかん、もも たくあん、しょうが 切り干しだいこん にんにく、あおのり	カレールー、食塩 しょうゆ、みりん コンソメ、酢	麦茶 塩せんべい ＜保育部＞ 麦茶 ジャムサンド ＜幼稚部＞ 麦茶 ビスケット 塩せんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 130 mg	
6 (水)	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ もも	米、小麦粉、砂糖 はるさめ、片栗粉 マヨドレ、ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ 絹ごし豆腐、ごま 豚小間肉	たまねぎ、ねぎ もも、キャベツ きゅうり、にんじん しいたけ、コーン にんにく、しょうが わかめ、あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、st中濃 ソース、酢、食塩 中華だしの素	牛乳 クラッカー 牛乳 お好み焼き	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 260 mg	
7 (木)	肉じゃが キャベツと人参の昆布和え ごはん ほうれん草とえのきのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、油 干しうどん てんぷら粉	牛乳、豚小間肉 米みそ、かまぼこ いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ にんじん、みかん ほうれんそう えのきたけ、ねぎ 塩こんぶ、わかめ かまぼこ	しょうゆ、みりん 食塩 かつおだし汁	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 たぬきうどん	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 256 mg	
8 (金)	鶏ひき肉とツナの落とし揚げ ひじき煮 ごはん 白菜ともやしのみそ汁	米、コーンフレーク 片栗粉、小麦粉 砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ ツナ、油揚げ いわし(煮干し)	にんじん、はくさい たまねぎ、パイン もやし、ひじき	しょうゆ、食塩 中華だしの素	麦茶 塩せんべい 牛乳(もも組・麦茶) マシュマロコーンフレーク	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 288 mg	
9 (土)	ハムピラフ マカロニサラダ 野菜スープ みかん	米、ホットケーキ粉 マカロニ、マヨドレ	牛乳、ハム	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり みかん、コーン	コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 230 mg	
11 (月)	回鍋肉 ブロッコリーと人参のゆかり和え ごはん 中華スープ	米、小麦粉、砂糖 上新粉、片栗粉 ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン ブロッコリー、もも もやし、ピーマン コーン、しめじ にら、にんにく	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素 酢	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 210 mg	
12 (火)	松かさ焼き コールスローサラダ ごはん ほうれん草としめじのすまし汁	米、ホットケーキ粉 マヨドレ	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、米みそ 鶏ひき肉、ごま ホイップクリーム いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、パイン わかめ、しめじ ほうれんそう	食塩、しょうゆ 食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 パンケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 285 mg	
13 (水)	三色丼 切り干し大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	米、砂糖、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	ほうれんそう にんじん、みかん きゅうり、しょうが 切り干しだいこん わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 酢	牛乳 クラッカー 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 294 mg	
14 (木)	鶏肉の青のり焼き ひじきの白和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、マヨドレ 片栗粉、砂糖 じゃがいも	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	クリームコーン もも、にんじん コーン、ひじき あおのり、たまねぎ	しょうゆ コンソメ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット コーンスープ ビスケット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 248 mg	
15 (金)	豚肉のみそ焼き かぼちゃの煮つけ ごはん けんちん汁	米、さいとも 砂糖、黒砂糖 片栗粉	豆乳、豚小間肉 米みそ、きな粉 ゼラチン	たまねぎ、かぼちゃ パイン、だいこん にんじん、ごぼう ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 62 mg	
16 (土)	ピピンパ丼 ブロッコリーと人参の中華和え かぶと油揚げのみそ汁 バナナ	米、ホットケーキ粉 油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し) ごま	ほうれんそう もやし、バナナ かぶ、にんじん ブロッコリー にんにく、しょうが コーン	しょうゆ、食塩 酢	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ドーナツ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 324 mg	

2024年03月

献立表

草加にじいろ保育園(一般)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 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	豆腐入りチキンナゲット みかん カミカミサラダ ごはん 里芋とねぎのみそ汁	米、食パン、油 さといも、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん きゅうり、にんじん ねぎ、塩こんぶ 切り干しだいこん ブルーベリージャム いちごジャム	ケチャップ、酢 しょうゆ、食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 ハッピージャムパン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 277 mg
19	ひき肉の野菜炒め バイン スパゲティーサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁	じゃがいも、米 スパゲティ、砂糖 マヨドレ、上新粉 油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、なめこ もやし、バイン きゅうり、ピーマン しょうが、コーン	焼きそばソース みりん、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 280 mg
21	ポークビーンズ もも キャベツのゆかり和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、焼ふ、砂糖 マーガリン、小麦粉 油	牛乳、豚小間肉 ベーコン、米みそ だいたい水煮 いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ ホールトマト ほうれんそう もも、もやし にんじん、しめじ	ケチャップ ウスターソース 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 270 mg
22	肉豆腐 みかん ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、砂糖、焼ふ 片栗粉	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー みかん、もも バイン、しいたけ アガー、塩こんぶ わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 フルーツゼリー ビスケット	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 286 mg
23	ひき肉チャーハン ほうれん草ともやしのナムル 春雨スープ ごはん バイン	米、はるさめ、油 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉 ごま	ほうれんそう たまねぎ、にんじん バイン、しめじ ピーマン、もやし コーン	しょうゆ、食塩 中華だし	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロシュガーピザ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 234 mg
25	肉団子スープ ツナサラダ わかめごはん ごはん バイン	米、はるさめ 片栗粉	豚ひき肉、ツナ 生クリーム 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ バイン、きゅうり ほうれんそう にんじん、もやし もも、みかん コーン、しめじ	しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 83 mg
26	カレーライス ほうれん草の白和え フルーツポンチ ごはん	米、じゃがいも 白玉粉、砂糖 ホットケーキ粉 油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐	みかん天然果汁 にんじん、みかん ほうれんそう もも、バイン たまねぎ、コーン	カレーウ しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 もちもちドーナツ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 238 mg
27	ミートソーススパゲティー かぼちゃのサラダ 白菜とコーンのスープ みかん	スパゲティ、米 小麦粉、マヨドレ 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉 納豆	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、はくさい ホールトマト みかん、ねぎ コーン、えだまめ	ケチャップ ウスターソース 中華だし しょうゆ、食塩 みりん	麦茶 塩せんべい 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 219 mg
28	鶏の唐揚げ もも 白菜のゆかり和え ごはん 大根と油揚げのみそ汁	米、片栗粉、油 コーンフレーク グラニュー糖	鶏もも肉、米みそ ヨーグルト、牛乳 生クリーム ゼラチン、油揚げ いわし(煮干し)	はくさい、もも もやし、レモン果汁 ブルーベリージャム だいこん、にんにく しょうが	しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 121 mg
29	デミグラスソースハンバーグ バイン ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、パン粉、油 マヨドレ、砂糖 マーガリン 小麦粉	牛乳、豚ひき肉 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、バイン ブロッコリー にんじん、コーン えのきたけ わかめ	ハヤシルウ、食 塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お祝いクッキー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 219 mg
30	ハヤシライス ほうれん草のサラダ 牛乳 みかん	米、油	牛乳、豚小間肉	ほうれんそう たまねぎ、しめじ みかん、もやし にんじん、コーン	ハヤシルウ しょうゆ、酢 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 ウエハース ミニゼリー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.4 g カルシウム 262 mg

※食材の都合により献立が変更する場合があります。その際は、ホワイトボード等にてお知らせします。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

せんべい → 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
(小魚・甘辛・塩)
マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・おせんべい
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

