

2024年06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	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	午後おやつ	
1 土 春 雨 ス ー プ	ひき肉チャーハン ほうれん草と人参のごま和え 春雨スープ パイン	米、砂糖、はるさめ ぎょうざの皮 マーガリン、油	牛乳、豚ひき肉 すりごま	りんご、たまねぎ ほうれんそう にんじん、ピーマン パイン、コーン	しょうゆ、食塩 中華だし の素	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 りんごパイ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 247 mg
3 月 冷 や し ト マ ト	デミグラスソースハンバーグ ごはん ボイルブロッコリー もも 冷やしトマト ほうれん草ともやしのみそ汁	米、コーンフレーク パン粉、マーガリン マヨドレ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 米みそ(甘みそ) いわし(煮干し)	たまねぎ、トマト ほうれんそう ブロッコリー もも、もやし	ハヤシルウ 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.5 g カルシウム 253 mg
4 火 ご は ん	鮭の西京焼き みかん ジャーマンポテト ごはん けんちん汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖、油	牛乳、さけ ベーコン 米みそ	たまねぎ、だいこん みかん、にんじん ねぎ、あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、みりん コンソメ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ドーナツ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 216 mg
5 水 わ か め ス ー プ	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ パイン	米、はるさめ 片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、赤みそ ごま	たまねぎ、えだまめ ねぎ、きゅうり にんじん、パイン しいたけ、にんにく しょうが、わかめ	しょうゆ、食塩 中華だし の素 酢	牛乳 塩せんべい 牛乳 えだ豆 ビスケット	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 250 mg
6 木 ご は ん	鶏の唐揚げ もも オクラの納豆和え ごはん なすと油揚げのみそ汁	じゃがいも、米 片栗粉、油、砂糖 上新粉	牛乳、鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ(甘みそ) いわし(煮干し) 油揚げ、かつお節	オクラ、なす、もも にんじん、にんにく しょうが	しょうゆ、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 512 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 262 mg
7 金 牛 乳	カレーライス ひじきの白和え 牛乳 パイン	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豆乳、豚肉 木綿豆腐、きな粉 アガー	たまねぎ、にんじん パイン、コーン ひじき	カレールウ しょうゆ	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 トウフア 豆花	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 233 mg
8 土 切 り 干 し 大 根 の サ ラ ダ	豚肉の生姜焼き みかん 切り干し大根のサラダ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり みかん、にんじん 切り干しだいこん わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん 酢	牛乳 クラッカー 牛乳 ウエハース 甘辛せんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 375 mg
10 月 ほ う れ ん 草 と こ ー ん の ス ー プ	ミートソーススパゲティー ブロッコリーと人参のごま和え ほうれん草とコーンのスープ バナナ	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉 かつお節、ごま	たまねぎ、バナナ にんじん、コーン ブロッコリー ほうれんそう トマトピューレ	ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だし の素	牛乳 ビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 218 mg
11 火 ご は ん	じゃがいものそぼろ煮 みかん スパゲティーサラダ ごはん なすと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも スパゲティ、油 小麦粉、上新粉 砂糖、ごま油 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん なす、きゅうり みかん、コーン にら	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩、酢	麦茶 塩せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 246 mg
12 水 大 根 と 油 揚 げ の み そ 汁	豚丼 かぼちゃの煮つけ 大根と油揚げのみそ汁 もも	米、マカロニ 砂糖、片栗粉	牛乳、豚小間肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ だいこん、もも しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 246 mg
13 木 ご は ん	鶏肉の青のり焼き パイン 三色ナムル ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、マヨドレ、焼ふ 砂糖、マーガリン 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	ほうれんそう パイン、にんじん しめじ、もやし あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 256 mg
14 金 わ か め ご は ん	肉団子のスープ カミカミサラダ わかめごはん みかん	米、ホットケーキ マーガリン、砂糖 はるさめ、片栗粉 油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ほうれんそう きゅうり、しめじ みかん、だいこん 切り干しだいこん たくあん、塩こんぶ	コンソメ、しょうゆ 酢、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 247 mg
15 土 し ゅ う ま い	ハムピラフ もも おからサラダ しゅうまい 野菜スープ	米、ホットケーキ粉 マヨドレ、砂糖	牛乳、ハム おから、きな粉	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれんそう もも、コーン	コンソメ、しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 246 mg

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		
17 月 牛乳)	ケロケロカレーライス (ほうれん草の白和え 牛乳)	米、じゃがいも 砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ほうれんそう りんご天然果汁 ぶどう天然果汁 なす、パイン ピーマン、コーン	カレールー しょうゆ	牛乳 クラッカー ＜幼稚園＞ おやつパーティー ＜保育部＞麦茶 あじさいゼリー ビスケット	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 236 mg
18 火 ごはん)	ひき肉の野菜炒め みかん (マカロニサラダ)	米、マカロニ マヨドレ、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、みかん きゅうり、オクラ もやし、ピーマン しょうが	焼きそばソース 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.3 g カルシウム 279 mg
19 水 ごはん)	ポークビーンズ バイン (ブロッコリーのゆかり和え)	米、コーンフレーク 小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚小間肉 ベーコン、米みそ だいた煮(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、にんじん ホールトマト ブロッコリー ほうれんそう パイン	ケチャップ ウスターソース 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 265 mg
20 木 ごはん)	切り干し大根のハンバーグ もも (ひじき煮)	米、さといも ホットケーキ粉 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ ホイップクリーム いわし(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、にんじん もも、ねぎ、ひじき 切り干しだいこん	しょうゆ、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 パンケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 298 mg
21 金 ごはん)	レバーのから揚げ みかん (ポテトサラダ)	米、じゃがいも 片栗粉、油 焼ふ、マヨドレ	牛乳、鶏レバー 米みそ いわし(煮干し)	みかん、きゅうり にんじん、もも パイン、にんにく しょうが、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 フルーツポンチ ウエハース	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 231 mg
22 土 中華スープ)	ビビンバ丼 (ブロッコリーと人参の昆布和え)	米、砂糖、ごま油 油	牛乳、豚ひき肉	ほうれんそう にんじん、もやし ブロッコリー たまねぎ、パイン えだまめ、にんにく しょうが、コーン	しょうゆ、食塩 中華だし の素 ケチャップ	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 245 mg
24 月 ごはん)	カレイのごま照り焼き みかん (かぼちゃのサラダ)	米、食パン マヨドレ	牛乳、かれい 絹ごし豆腐、ごま 米みそ いわし(煮干し)	かぼちゃ、みかん ブルーベリージャム きゅうり、みかん にんじん、なめこ	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 271 mg
25 火 ごはん)	鶏ひき肉とツナの落とし揚げ バイン (ほうれん草とトマトのツナサラダ)	米、じゃがいも 小麦粉、片栗粉 マヨドレ	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ツナ 絹ごし豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、トマト ほうれんそう にんじん、キャベツ パイン、コーン わかめ、あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース 中華だし の素	麦茶 塩せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 306 mg
26 水 ごはん)	肉豆腐 もも (オクラと人参のおかか和え)	米、片栗粉、砂糖	木綿豆腐 豚小間肉 生クリーム 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ にんじん、もも えのきたけ、みかん パイン、しいたけ わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 146 mg
27 木 バナナ)	スープスパゲティ (ブロッコリーとコーンの和え物)	スパゲティ、米 マヨドレ、油	牛乳、ベーコン	パナナ、たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう しめじ、にんじん ピーマン、コーン にんにく	コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 20.0 g カルシウム 208 mg
28 金 豆腐と油揚げのみそ汁)	三色丼 (切り干し大根のマヨサラダ)	米、砂糖、油 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	りんご天然果汁 ほうれんそう にんじん、きゅうり もも、アガー 切り干しだいこん しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 りんごゼリー クリームサンドビスケット	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 311 mg
29 土 牛乳)	ハヤシライス (ほうれん草と人参のおかか和え)	米、食パン、砂糖 マーガリン、油	牛乳、豚小間肉 かつお節	たまねぎ、にんじん ほうれんそう しめじ、みかん	ハヤシルウ しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 シュガートースト	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 226 mg

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。その際は、ホワイトボード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 → コーンフレーク
- お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ
- マシュマロサンド → ジャムクラッカー
- にぼし → ウエハース

