

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 パ イ ン	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 け ん ち ん 汁	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 パ イ ン	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 な ず と 油 揚 げ の み そ 汁	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 パ イ ン	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 ご は ん 豆 腐 と わ か め の み そ 汁	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 パ ナ ナ	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 な ず と 玉 ね ぎ の み そ 汁	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 も も	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 高 野 豆 腐 と し め じ の み そ 汁	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 み か 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 野 菜 ス ー プ	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)	ひき肉の野菜炒め みかん (マカロニサラダ ごはん)	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)	ポークビーンズ バイン (ブロッコリーのゆかり和え ごはん)	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)	切り干し大根のハンバーグ もも (ひじき煮 ごはん)	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)	レバーのから揚げ みかん (ポテトサラダ ごはん)	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)	ビビンバ丼 (ブロッコリーと人参の昆布和え 中華スープ)	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)	カレイのごま照り焼き みかん (かぼちゃのサラダ ごはん)	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)	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 ごはん)	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)	肉豆腐 もも (オクラと人参のおかか和え ごはん)	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)	スープスパゲティ (ブロッコリーとコーンの和え物 バナナ)	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)	三色丼 (切り干し大根のマヨサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁)	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)	ハヤシライス (ほうれん草と人参のおかか和え 牛乳)	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

