

2024年09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	
2 月 月 月 月	肉じゃが もも マカロニサラダ ごはん 豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 マカロニ、マヨドレ 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 ホイップクリーム いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、にんじん もも、しめじ えだまめ	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 パンケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 264 mg
3 火 火 火	マーボー豆腐丼 春雨サラダ オクラスープ みかん	米、そうめん はるさめ、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ 鶏ひき肉 ハム	たまねぎ、みかん にんじん、きゅうり オクラ、コーン ほうれんそう しいたけ、にんにく しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、コンソメ みりん、酢、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 彩りそうめん	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 244 mg
4 水 水 水	鶏肉の青のり焼き パイン ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん お麩とほうれん草のみそ汁	米、マカロニ マヨドレ、片栗粉 砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し)	ブロッコリー ほうれんそう にんじん、パイン 塩こんぶ、あおのり	食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 253 mg
5 木 木 木	ポークビーンズ もも 三色ナムル ごはん キャベツと油揚げのみそ汁	米、小麦粉、砂糖 油、ごま油	牛乳、豚小間肉 ベーコン、米みそ だいず水煮 いわし(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、みかん ホールトマト にんじん、もも ほうれんそう キャベツ、もやし みかん、パイン	ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース	麦茶 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 269 mg
6 金 金 金	切り干し大根のハンバーグ みかん キャベツのゆかり和え ごはん なすと玉ねぎのみそ汁	米、砂糖	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ えだまめ、みかん なす、にんじん 切り干しだいこん もやし	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 えだ豆 ビスケット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 307 mg
7 土 土 土	ハムピラフ もも ほうれん草ともやしのツナサラダ しゅうまい わかめスープ	米、ごま油 コーンフレーク	牛乳、ハム、ごま ツナ	たまねぎ、もやし ほうれんそう にんじん、しめじ ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩 中華だしの素 コンソメ、食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 225 mg
9 月 月 月	豚肉のみそ焼き みかん オクラの納豆和え ごはん けんちん汁	米、焼ふ、砂糖 マーガリン、油 片栗粉	牛乳、豚小間肉 挽きわり納豆 米みそ、かつお節	たまねぎ、オクラ みかん、にんじん だいこん、ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 220 mg
10 火 火 火	肉団子のスープ カミカミサラダ わかめごはん もも	米、小麦粉 はるさめ、片栗粉 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 豚小間肉	たまねぎ、にんじん ほうれんそう キャベツ、きゅうり もも、あおのり たくあん、コーン 切り干しだいこん	かつおだし汁 コンソメ、酢 中濃ソース しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 249 mg
11 水 水 水	白身魚のフライ パイン ほうれん草と人参のおかか和え ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、小麦粉、油 パン粉、砂糖	牛乳、たら かつお節、米みそ 凍り豆腐 いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁 ほうれんそう にんじん、しめじ パイン、アガー	中濃ソース しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ぶどうゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 500 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 10.3 g カルシウム 301 mg
12 木 木 木	肉豆腐 みかん ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、ホットケーキ粉 マーガリン、マヨドレ 砂糖、片栗粉 焼ふ、油	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、しいたけ コーン、わかめ	しょうゆ、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 283 mg
13 金 金 金	ミートソーススパゲティ ツナサラダ ほうれん草とコーンのスープ もも	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉 ツナ、かつお節	たまねぎ、キャベツ トマトピューレ ほうれんそう にんじん、もも きゅうり、もやし コーン	ケチャップ ウスターソース 中華だしの素 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 221 mg
14 土 土 土	ビビンバ丼 かぼちゃの煮つけ 豆腐となめこのみそ汁 パイン	米、食パン、砂糖 マーガリン、ごま油 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 かぼちゃ、もやし なめこ、パイン にんじん、にんにく しょうが、あおのり	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 のり塩トースト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 307 mg

2024年09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		
17	お月見うどん (切り干し大根のツナマヨサラダ 火 ごま塩ごはん バナナ)	うどん、きつまいも マヨドレ、片栗粉 砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ツナ 絹ごし豆腐 きな粉、かまぼこ	たまねぎ、バナナ にんじん、しめじ ほうれんそう きゅうり、アガー 切り干しだいこん	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お月見うさぎ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 254 mg
18	豚丼 (ほうれん草の白和え 水 ジャガイモと玉ねぎのみそ汁 もも)	米、ジャガイモ コーンフレーク マーガリン、片栗粉 砂糖	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 ほうれんそう もも、にんじん しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん	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 515 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 270 mg
19	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ みかん (ひじき煮 木 ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁)	米、片栗粉、油 小麦粉、砂糖	アイスクリーム 鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん みかん、もやし ほうれんそう ひじき	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 塩せんべい 麦茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 263 mg
20	スープスパゲティ (ブロッコリーのゆかり和え 金 パイン)	スパゲティ、米 もち米、砂糖、油	牛乳、ベーコン つぶしあん きな粉	たまねぎ、しめじ にんにく、もやし ブロッコリー パイン、ピーマン	コンソメ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 おはぎ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.5 g カルシウム 206 mg
21	ひき肉チャーハン (かぼちゃのサラダ 土 野菜スープ もも)	米、ホットケーキ粉 マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉 きな粉	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、もも キャベツ、ピーマン コーン、えだまめ	しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 220 mg
24	カレーライス (コールスローサラダ 火 牛乳 みかん)	米、ジャガイモ 砂糖、マヨドレ、油	牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 アガー	キャベツ、たまねぎ にんじん、みかん	カレールー、食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.0 g カルシウム 220 mg
25	ひと口みそカツ もも (ひじきの白和え 水 ごはん ほうれん草としめじのみそ汁)	米、小麦粉、油 パン粉、砂糖 上新粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、赤みそ 鶏むね肉、油揚げ いわし(煮干し)	もも、にんじん ほうれんそう たまねぎ、コーン にら、ひじき しめじ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 酢	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 274 mg
26	肉野菜炒め バイン (スパゲティサラダ 木 ごはん 春雨スープ)	米、スパゲティ マヨドレ、はるさめ 油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、パイン きゅうり、しめじ もやし、ピーマン えだまめ、コーン しょうが	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 205 mg
27	三色丼 (ブロッコリーと人参のごま和え 金 豆腐とわかめのみそ汁 みかん)	米、食パン 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐、ごま 米みそ いわし(煮干し)	ほうれんそう にんじん、みかん ブロッコリー いちごジャム しょうが、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 320 mg
28	ハヤシライス (ほうれん草とコーンのソテー 土 牛乳 バナナ)	米、油、マーガリン	牛乳、豚小間肉	ほうれんそう コーン、バナナ たまねぎ	ハヤシルー しょうゆ	牛乳 クラッカー 麦茶 ブルーチェ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.6 g カルシウム 252 mg
30	タンダーチキン みかん (ポテトサラダ 月 ごはん キャベツともやしのみそ汁)	米、ジャガイモ マヨドレ	鶏もも肉、米みそ 生クリーム ヨーグルト いわし(煮干し)	みかん、キャベツ きゅうり、にんじん もやし、パイン にんにく、しょうが もも	ケチャップ しょうゆ、食塩 カレー粉	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 189 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。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)
- アイスクリーム → ヨーグルト
- マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・野菜リング
- お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

