

2024年12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		
2 月 ごはん お麩とほうれん草のみそ汁	肉豆腐 パイン ブロッコリーと人参のおかか和え	さつまいも、米 片栗粉、砂糖 焼ふ	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、にんじん ほうれんそう ブロッコリー パイン	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 ふかしも	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 303 mg
3 火 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁	鶏肉の青のり焼き もも 三色ナムル	米、食パン マヨドレ、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し) ブルーベリージャム	ほうれんそう もやし、もも はくさい、にんじん あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 280 mg
4 水 ごはん わかめとえのきのみそ汁	ポークビーンズ みかん カミカミサラダ	米、砂糖、小麦粉 油	豆乳、豚小間肉 だいず水煮 ベーコン、米みそ いわし(煮干し) きな粉、アガー	たまねぎ、にんじん ホールトマト みかん、きゅうり えのきたけ 切り干しだいこん たくあん、塩こんぶ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、酢 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 豆花	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.5 g カルシウム 143 mg
5 木 さつまいもごはん パイン	肉団子のスープ キャベツのゆかり和え	米、さつまいも ホットケーキ粉 マーガリン、片栗粉 はるさめ	牛乳、鶏ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ ほうれんそう もやし、にんじん しめじ、パイン りんご	コンソメ、食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 りんごパンケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 262 mg
6 金 豆腐としめじのみそ汁 バナナ	三色丼 ひじき煮	米、小麦粉、砂糖 油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、かつお節	ほうれんそう にんじん、バナナ キャベツ、しめじ ひじき、コーン しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 304 mg
7 土 ごはん 中華スープ	豚肉の生姜焼き みかん ブロッコリーと人参の昆布和え	米、片栗粉 ホットケーキ粉、油	牛乳、豚小間肉 きな粉	たまねぎ、みかん ブロッコリー にんじん、もやし しめじ、塩こんぶ しょうが、コーン	しょうゆ、みりん 中華スープ 食塩	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 501 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 220 mg
9 月 ごはん お麩とわかめのみそ汁	肉野菜炒め パイン マカロニサラダ	米、マカロニ、油 マヨドレ、焼ふ	牛乳、豚小間肉 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、もやし きゅうり、パイン ピーマン、わかめ しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 249 mg
10 火 ごはん キャベツともやしのみそ汁	ひじきの和風ハンバーグ もも ほうれん草と人参のおかか和え	米、マーガリン コーンフレーク 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐 いわし(煮干し) かつお節	ほうれんそう たまねぎ、にんじん キャベツ、もも もやし、ひじき	しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳(もも組:麦茶) マシュマロコーンフレーク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 293 mg
11 水 ほうれん草とコーンのスープ みかん	クリームスパゲティ さつまいものサラダ	スパゲティ、油 さつまいも、米 マヨドレ、小麦粉	牛乳、ベーコン	たまねぎ、みかん ほうれんそう きゅうり、にんじん しめじ、コーン	中華だしの素 コンソメ、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 289 mg
12 木 豆腐となめこのみそ汁 パイン	中華丼 春雨サラダ	米、小麦粉 はるさめ、片栗粉 上新粉、砂糖 ごま油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうり なめこ、パイン にら、コーン しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 283 mg
13 金 ごはん さつまいもとたまねぎのみそ汁	白身魚のフライ もも ブロッコリーと人参のごま和え	米、さつまいも 小麦粉、パン粉 油	牛乳、たら、ごま 米みそ いわし(煮干し)	クリームコーン ブロッコリー、もも たまねぎ、にんじん コーン	中濃ソース しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 塩せんべい コーンスープ ビスケット	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 258 mg
14 土 牛乳 みかん	ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー	米、マーガリン、油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、しめじ ほうれんそう みかん、コーン	ハヤシルウ 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 ブルーチェ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 276 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		
16	デミグラスソースハンバーグ パイン （スパゲティ-サラダ ごはん ） ほうれん草ともやしのみそ汁	米、さつまいも スパゲティ、砂糖 パン粉、マヨドレ 油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 黒ごま	たまねぎ、きゅうり ほうれんそう にんじん、パイン もやし、コーン	ハヤシルー しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 大学芋	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 259 mg
17	回鍋肉 もも （切り干し大根のサラダ ごはん ） わかめスープ	米、マカロニ 片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ、ごま きな粉	たまねぎ、キャベツ にんじん、もも きゅうり、ピーマン ピーマン、にんにく 切り干しだいこん ねぎ、しょうが わかめ	しょうゆ、酢 ウスターソース 中華だしの素	牛乳 塩せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 230 mg
18	じゃがいものそぼろ煮 みかん （ブロッコリーのゆかり和え ごはん ） 大根と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、だいこん ブロッコリー にんじん、みかん もやし	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 クッキー	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 262 mg
19	豚丼 （高野豆腐と野菜の含め煮 木里芋とねぎのみそ汁 ） パイン	米、さといも 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん だいこん、パイン もも、にんじん ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 265 mg
20	ひと口チキンカツ もも （ひじきの白和え ごはん ） 白菜ともやしのみそ汁	さつまいも、米 小麦粉、パン粉 片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ 鶏むね肉 いわし(煮干し)	はくさい、もも にんじん、もやし コーン、ひじき	中濃ソース しょうゆ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 さつまいもおやき	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 283 mg
21	ひき肉チャーハン （ブロッコリーと人参のごま和え 土お麩とほうれん草のみそ汁 ） バナナ	米、焼ふ、油	牛乳、豚ひき肉 米みそ(甘みそ) いわし(煮干し) ごま	バナナ、たまねぎ ブロッコリー にんじん、ピーマン ほうれんそう	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 249 mg
23	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ みかん （かぼちゃの煮つけ 月ごはん ） キャベツと油揚げのみそ汁	米、片栗粉 小麦粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐 生クリーム いわし(煮干し) 油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ みかん、にんじん キャベツ、もも みかん、パイン	しょうゆ、みりん 中華だしの素 食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 125 mg
24	豚肉のみそ焼き （おこわ 火けんちん汁 ） パイン	米、もち米、焼ふ 砂糖、マーガリン 片栗粉、油	牛乳、豚小間肉 油揚げ、米みそ	にんじん、たまねぎ パイン、だいこんえ のきたけ、しめじ ごぼう、ねぎ	かつおだし汁 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 お麩ラスク	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 200 mg
25	クリームチキン みかん （コーンピラフ 水ツナサラダ ） 野菜スープ	米、小麦粉、砂糖 ごま油	鶏もも肉、ツナ 牛乳、粉チーズ 生クリーム ヨーグルト	りんご果汁、みかん たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ ほうれんそう きゅうり、もやし あおのり、コーン いちごジャム	コンソメ、しょうゆ 食塩	牛乳 小魚せんべい りんごジュース クリスマスパフェ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 8.4 g カルシウム 147 mg
26	スープスパゲティ- （ブロッコリーとコーンの和え物 木もも ）	スパゲティ、米 マヨドレ、油	牛乳、ベーコン かつお節	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もも ほうれんそう しめじ、にんじん ピーマン、コーン にんにく	しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 207 mg
27	カレーライス （ほうれん草の白和え 金牛乳 ） パイン	米、じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ほうれんそう パイン	カレールー しょうゆ	牛乳 ビスケット 麦茶 ドーナツ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 245 mg
28	きつねうどん もも （しゅうまい 土ふかしいも ） ほうれん草と人参のごま和え	干しうどん、米 さつまいも、砂糖	牛乳、さけフレーク 油揚げ、ごま	ほうれんそう にんじん、しめじ もも、ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 276 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 (小魚・甘辛・塩) → 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
- マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・野菜リング
- マシュマロサンド → ジャムクラッカー
- お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

※休日保育は、おやつのみ提供しています。

0歳児: 赤ちゃんおせんべいなど

1歳児以上: 牛乳・おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど

