



献立表

令和4年11月

草加なかよし保育園

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 （火）	おろしだれハンバーグ ミニゼリー 小松菜サラダ ごはん 味噌汁（わかめ・えのきたけ・にんじん）	米、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、鶏ひき 肉、みそ、ごま	こまつな、たまねぎ、 だいこん、もやし、パ ナナ、にんじん、も も、パイン、えのきた け、みかん、ひじき、 わかめ	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ	麦茶 バタービスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 518 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 232 mg
2 （水）	チキンライスシチュー コールスローサラダ コンソメスープ（たまねぎ・わかめ） なし	さつまいも、 米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、にん じん、なし、 キャベツ、コー ン、きゅうり、 ピーマン、わか め	ケチャップ、食 塩、酢、コンソ メ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 やきいも	エネルギー 571 kcal たんばく質 17.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 273 mg
4 （金）	厚揚げのみそ炒め パイン カミカミ和え 茶飯 豚汁	米、小麦粉、さ といも、油、グ ラニュー糖、砂 糖、ごま油	牛乳、豚こま 肉、生揚げ、み そ、油揚げ、ご ま	だいこん、にん じん、たまねぎ、パ イン、たくあん、きゅ うり、ねぎ、ごぼ う、切干大根、ピー マン	かつおだし、 しょうゆ、みり ん、酢、食塩、 しょうが、和風 だし	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 チュロス	エネルギー 692 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 22.4 g カルシウム 328 g
5 （土）	豚丼 ポテトサラダ わかめスープ みかん	米、じゃがい も、砂糖、マヨ ネーズドレッシ ング、油	牛乳、ヨーグル ト、豚こま肉、 ツナ、ごま	みかん、たまね ぎ、もやし、こ まつな、ねぎ、 にんじん、きゅ うり、わかめ	しょうゆ、中華 だし、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 577 kcal たんばく質 19.5 g 脂 質 19.8 g カルシウム 279 mg
7 （月）	クリームシチュー キャベツのごま和え ごはん バナナ	米、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、鶏もも 肉、ちくわ、ご ま、さけ	キャベツ、たま ねぎ、バナナ、 にんじん	しょうゆ、シ チュールウ	麦茶 バタービスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 581 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 317 mg
8 （火）	豚肉のしょうが焼き パイン もやしの中華和え ごはん けんちん汁	米、コーンフ レーク、さとい も、砂糖、油、 ごま油	牛乳、豚こま 肉、豆腐、油揚 げ	だいこん、パ イン、たまねぎ、 もやし、にん じん、きゅうり、 ねぎ	かつおだし、 しょうゆ、酢、 食塩、みりん、 しょうが	麦茶 おせんべい 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 511 kcal たんばく質 18.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 178 mg
9 （水）	すきやき風煮 モモ ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁（小松菜・豆腐・にんじん）	米、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚 こま肉、みそ、 ツナ	ブロッコリー、はく さい、にんじん、た まねぎ、もも、ね ぎ、こまつな、しい たけ、コーン	かつおだし、に ぼしだし、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 フライドポテト	エネルギー 593 kcal たんばく質 19.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 288 mg
10 （木）	ミートローフ なし もやしのナムル ごはん コンソメスープ（にんじん・コーン・たまねぎ）	米、ピザクラ スト、じゃがい も、片栗粉、砂 糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき 肉、ウイン ナー、チーズ、 ごま	にんじん、たま ねぎ、なし、 コーン、もや し、きゅうり	ケチャップ、中 濃ソース、しょ うゆ、食塩、コ ンソメ、パセリ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 520 kcal たんばく質 18.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 217 mg
11 （金）	カレイのごま照り焼き みかん 小松菜サラダ ごましおごはん すまし汁（お麴・わかめ・にんじん）	米、麴、小麦 粉、砂糖、マー ガリン	牛乳、かれい、 かまぼこ、ごま	こまつな、もや し、みかん、に んじん、わかめ	かつおだし、 しょうゆ、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 七五三クッキー	エネルギー 588 kcal たんばく質 30.2 g 脂 質 13.7 g カルシウム 405 mg
12 （土）	マーボー豆腐丼 ボトフ フルーチェ	食パン、米、 じゃがいも、片 栗粉、ごま油、 砂糖	牛乳、豆腐、豚 ひき肉、ウイン ナー、みそ	たまねぎ、キャ ベツ、ねぎ、に んじん、いんげ ん、いちご	コンソメ、しょ うゆ、にんに く、しょうが、 食塩	麦茶 ミニゼリー 牛乳 ブルーベリーサンド	エネルギー 657 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 242 mg
14 （月）	鶏のからあげ モモ 小松菜サラダ ごはん 味噌汁（はくさい・しめじ・にんじん）	米、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、鶏もも 肉、みそ	はくさい、にん じん、こまつ な、もやし、も も、しめじ、 コーン	かつおだし、 しょうゆ、しょ うが	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 575 kcal たんばく質 18.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 258 mg
15 （火）	けんちんうどん 焼きじゃが バナナ	うどん、米、 じゃがいも、 油、砂糖、小麦 粉	牛乳、豚こま 肉、鶏ひき肉	バナナ、にん じん、だいこん、 ねぎ、こまつ な、しいたけ	かつおだし、 しょうゆ、みり ん、食塩、しょ うが	麦茶 バタービスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 567 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 20.4 g カルシウム 168 mg
16 （水）	肉じゃが りんご ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁（もやし・わかめ・にんじん）	米、じゃがい も、麴、グラ ニュー糖、油、 マーガリン、砂 糖、ごま油	豚こま肉、木綿 豆腐、みそ	りんごジュ ース、ほうれんそ う、わかめ、も やし、にん じん、りんご、た まねぎ	かつおだし、に ぼしだし、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 お麴ラスク	エネルギー 571 kcal たんばく質 16.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 117 mg
17 （木）	そぼろ丼 豚汁 フルーチェ	米、ロールパ ン、さといも、 片栗粉、油、グ ラニュー糖、ご ま油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏 ひき肉、豚こま 肉、みそ、きな 粉、油揚げ	ほうれんそう、 たまねぎ、だい こん、にん じん、ねぎ、ごぼ う	かつおだし、 しょうゆ、食 塩、しょうが	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 揚げぱん	エネルギー 721 kcal たんばく質 29.3 g 脂 質 26.1 g カルシウム 334 mg
18 （金）	鮭フライ パイン ひじき煮 ごはん 味噌汁（たまねぎ・じゃがいも・わかめ）	米、じゃがい も、パン粉、 油、砂糖、ごま 油	牛乳、さけ、だ いず、油揚げ、 みそ	たまねぎ、パ イン、にんじん、 いんげん、ひじ き、わかめ	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、中濃ソー ス、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 510 kcal たんばく質 22.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 229 mg



令和4年11月

草加なかよし保育園

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	
19 （ 土 ）	ビビンバ 肉だんごスープ みかんヨーグルト	米、ホットケーキミックス、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、豆腐、チーズ、ごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こまつな、みかん、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩、しょうが	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 337 mg
21 （ 月 ）	ツナと豆腐の落とし揚げ みかん 大根サラダ ごはん 味噌汁（もやし・油揚げ・わかめ）	さつまいも、米、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ、油揚げ、みそ、ごま	にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、きゅうり、みかん、わかめ	かつおだし、にぼしだし、コンソメ、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 さつまいもスティック	エネルギー 715 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 320 mg
22 （ 火 ）	カレーのごま照り焼き 炊きこみごはん けんちん汁 ミニゼリー	米、さといも、砂糖	牛乳、かれい、豆腐、ごま、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ	かつおだし、しょうゆ、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 甘辛せんべい バナナ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 296 g
24 （ 木 ）	ハンバーグ パイン ブロッコリーとハムのサラダ ごはん コーンスープ	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ハム、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、パイン、コーン、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、しょうが、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉	麦茶 おせんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 262 mg
25 （ 金 ）	ミートスパゲティ もやしのナムル わかめスープ バナナ	スパゲティ、コーンフレーク、マーガリン、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、ごま	たまねぎ、バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、しめじ、こまつな、わかめ	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、にんにく	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 201 mg
26 （ 土 ）	チャーハン 大根サラダ 中華スープ（わかめ・コーン・たまねぎ） もも	米、油	牛乳、豚ひき肉、ごま	だいこん、もも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、ピーマン、わかめ、あおのり	しょうゆ、食塩、酢、中華だし	麦茶 ウエハース 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 219 mg
28 （ 月 ）	鶏つくね なし カミカミ和え わかめごはん すまし汁（わかめ・豆腐・お麴）	米、砂糖、麴、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、がんもどき、きな粉、高野豆腐、みそ、ごま	バナナ、なし、たまねぎ、たくあん、きゅうり、にんじん、切干大根、わかめ	かつおだし、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩	麦茶 おせんべい 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 395 mg
29 （ 火 ）	マーボー豆腐丼 和風コールスロー 味噌汁（もやし・こまつな・えのきだけ） みかん	米、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ、ごま	キャベツ、みかん、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきだけ、いんげき、もやし、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、にんにく、しょうが	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 297 mg
30 （ 水 ）	カレーライス キャベツのおかか和え わかめスープ チーズ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、チーズ、かつお節、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、もも、ねぎ、こまつな、さくらんぼ、みかん、わかめ	カレールウ、中華だし、食塩、しょうゆ	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 283 mg

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

☆0歳児は、誤食・誤嚥防止のため、鶏卵を使用していない食材、0歳児のお子様が食べやすい形状のものが提供されます。

11月17日	揚げパン	→	ほうれんそう粥
11月25日	マシュマロコーンフレーク	→	ビスケット
11月30日	お誕生日ケーキ	→	フルーツヨーグルト