

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		
1 一 火 二	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、にんじん、もも、ハイソ、えのきたけ、みかん、ひじき、わかめ	かつおだし、にほしだし、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 たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 232 mg
2 一 水 二	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 たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 273 mg
4 一 金 二	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、パイソ、だくあん、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 たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.4 g カルシウム 328 g
5 一 土 二	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 たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.8 g カルシウム 279 mg
7 一 月 二	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、パナ、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 たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 317 mg
8 一 火 二	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、パイソ、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 たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 178 mg
9 一 水 二	すきやき風煮 モモ プ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	プロッコリー、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、にほしだし、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 たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 288 mg
10 一 木 二	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、ワインナー、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 たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 217 mg
11 一 金 二	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(お麸・わかめ・にんじん)	米、麺、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 たんぱく質 30.2 g 脂 質 13.7 g カルシウム 405 mg
12 一 土 二	マー婆豆腐丼 ポトフ 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、ワインナー、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 たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 242 mg
14 一 月 二	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 たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 258 mg
15 一 火 二	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 たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.4 g カルシウム 168 mg
16 一 水 二	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、麺、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、にほしだし、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 お麸ラスク	エネルギー 571 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 117 mg
17 一 木 二	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 揚げばん	エネルギー 721 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 26.1 g カルシウム 334 mg
18 一 金 二	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、たひいす、油揚げ、みそ	たまねぎ、パイソ、にんじん、いんげん、ひじき、わかめ	かつおだし、にほしだし、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 たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 229 mg

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		
19 一 土 一	ピピンバ 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 一 月 一	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 一 火 一	カレイのごま照り焼き 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 一 木 一	ハンバーグ パイン プ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、バセリ粉	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 一 金 一	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 一 土 一	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) モモ	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 一 月 一	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・お麸)	米、砂糖、麩、 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、 しょっゆ、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 一 火 一	マー婆ー豆腐丼 和風コールスロー 味噌汁(もやし・こまつな・えのきたけ) 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 のきたけ、いんげ ん、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 一 水 一	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