



献

立

表

令和5年2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 水 一	鶏のから揚げ パイン 春雨サラダ ごはん 味噌汁(ほうれんそう・にんじん・油揚げ)	米、コーンフレーク、はるさめ、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ	もやし、パイナップル、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	かつおだし、にほしだし、酢、しょうゆ	牛乳 スティックビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.1 g カルシウム 215 mg
2 一 木 一	オニたいじプレート けんちん汁 ヨーグルト	米、小麦粉、さといも、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、豆腐、生クリーム、だいす、油揚げ	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、いちこ、ひじき、グリンピース	かつおだし、しょうゆ、ケチャップ、しょうが、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 なかよしクッキー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.0 g カルシウム 274 mg
3 一 金 一	カレーライス もやしのナムル 味噌汁(なめこ・小松菜・豆腐) みかん	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、ごま	みかん、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、なめこ、きゅうり	かつおだし、にほしだし、カレールウ、しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 668 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.5 g カルシウム 323 g
4 一 土 一	鮭とブロッコリーのピラフ 大根サラダ コンソメスープ(たまねぎ・にんじん・わかめ) パイン	米、ホットケーキミックス、マーガリン、油、砂糖	牛乳、さけ、チーズ、ごま	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、パイン、にんじん、きゅうり、コーン、わかめ	コンソメ、しょうゆ、食塩、酢	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 チーズポールフライ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 275 mg
6 一 月 一	クリームシチュー キャベツのごま和え ごはん モモ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、ごま、鮭	キャベツ、たまねぎ、もも、にんじん	しょうゆ、シチュールウ	牛乳 バタービスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 316 mg
7 一 火 一	肉じゃが みかん 大根サラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・油揚げ)	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、油揚げ、みそ、ごま	みかん、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、ブルーベリー	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 211 mg
8 一 水 一	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、米、油、砂糖	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、いんげん、しいたけ	かつおだし、しおり、みりん、中濃ソース、食塩、しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.9 g カルシウム 217 mg
9 一 木 一	ポークピーンズ ごはん わかめスープ モモ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、だいす	もも、トマト、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、わかめ	ケチャップ、食塩、中華だし、コンソメ	牛乳 ウエハース 牛乳 フライドポテト	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 207 mg
10 一 金 一	チキンライスシチュー キャベツのおかか和え コンソメスープ(たまねぎ・コーン・わかめ) ミニゼリー	米、コーンフレーク、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、ピーマン、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ、シチュールウ	牛乳 スティックビスケット 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 241 mg
13 一 月 一	はんぺんフライ パイン プロッコリーのツナあえ ごはん 味噌汁(キャベツ・にんじん・えのきだけ)	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、はんぺん、みそ、ツナ	バナナ、ブロッコリー、パイン、にんじん、キャベツ、コーン、えのきだけ	かつおだし、にほしだし、中濃ソース、しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 バナナ 甘辛せんべい	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 214 mg
14 一 火 一	おろしたれハンバーグ モモ キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁(小松菜・えのきだけ・にんじん)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、かつお節	キャベツ、もも、たまねぎ、だいこん、バナナ、にんじん、こまつな、もも、パイン、えのきだけ、みかん、ひじき	かつおだし、にほしだし、しょうゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 205 mg
15 一 水 一	チャーハン 里芋の煮物 味噌汁(油揚げ・キャベツ・にんじん) みかん	米、ピザクラフト、さといも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ウインナー、みそ、チーズ	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、コーン、あおのり	かつおだし、にほしだし、ケチャップ、しょうゆ、食塩、中華だし、しょうが	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 213 mg
16 一 木 一	ツナと豆腐の落とし揚げ パイン もやしの中華和え ごはん 味噌汁(わかめ・ねぎ・豆腐)	米、小麦粉、油、マヨネーズ ドレッシング、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ、ハム、みそ、ごま	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パイン、ねぎ、コーン、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だし	牛乳 バタービスケット 牛乳 ハムチャーハン	エネルギー 746 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 22.3 g カルシウム 414 mg
17 一 金 一	チキンのトマト煮 モモ 小松菜サラダ ごはん ポトフスープ	米、砂糖、じゃがいも、小麦粉	豆乳、ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、ウインナー、ごま	たまねぎ、こまつな、もやし、モモ、にんじん、キャベツ、トマト、パセリ	しょうゆ、食塩、コンソメ、にんにく	麦茶 野菜ビスケット 豆乳 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 295 mg
18 一 土 一	中華丼 しゅうまい 春雨スープ みかん	米、片栗粉、はるさめ、ごま油、小麦粉	牛乳、豚小間肉、かまぼこ、ごま	みかん、もやし、はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、えのきだけ、わかめ	しょうゆ、中華だし、食塩、しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 271 mg



## 献

## 立

## 表

令和5年2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		
20 一 月 一	カレーライス もやしのナムル 味噌汁(なめこ・小松菜・豆腐) ミニゼリー	米、じゃがい も、マカロニ、 砂糖、油、ごま 油	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、み そ、きな粉、ご ま	もやし、にんじ ん、たまねぎ、 こまつな、なめ こ、きゅうり	かつおだし、に ほしだし、カ レールウ、しょ うゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 661 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 290 mg
21 一 火 一	すきやき風煮 大根のツナサラダ ひじきごはん 味噌汁(わかめ・しめじ・豆腐)	米、じゃがい も、しらたき、 油、砂糖、マヨ ネースドレッシ ング	牛乳、豚こま 肉、豆腐、み そ、油揚げ、ツ ナ	だいこん、はくさ い、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、パ イン、ねぎ、しめ じ、ひじき、しいた け、わかめ	かつおだし、に ほしだし、しょ うゆ、みりん、 食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 フライドポテト	エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 27.8 g カルシウム 453 mg
22 一 水 一	マーぼー豆腐丼 もやしの中華風サラダ 中華スープ(ねぎ・わかめ・コーン) モモ	うどん、米、砂 糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、豆腐、豚 ひき肉、油揚 げ、みそ、ごま	もも、もやし、 ねぎ、にんじ ん、こまつな、 コーン、いんげ ん、わかめ	かつおだし、 酢、しょうゆ、 食塩、にんにく、 しょうが、 中華だし	牛乳 ミニゼリー 牛乳 うどん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.7 g カルシウム 240 g
24 一 金 一	クリームシチュー 小松菜のごま和え ごはん みかん	米、じゃがい も、砂糖、油	牛乳、鶏もも 肉、きな粉、ご ま	バナナ、にんじ ん、たまねぎ、 みかん、こまつ な、しめじ	しょうゆ、食 塩、コンソメ、 シチュールウ	牛乳 スティックビスケット 牛乳 バナナきな粉	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 324 mg
25 一 土 一	チャーハン もやしのナムル 味噌汁(だいこん・小松菜・にんじん) パイン	米、食パン、 油、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、みそ	もやし、パイン、に んじん、たまねぎ、 だいこん、こまつ な、ピーマン、きゅ うり、いちご、あお のり	かつおだし、に ほしだし、しょ うゆ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 190 mg
27 一 月 一	豆腐ハンバーグ カミカミ和え ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・にんじん)	米、ホットケー キミックス、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき 肉、豆腐、生ク リーム、みそ、 ごま	もも、たまねぎ、 キャベツ、にんじ ん、たくあん、だい こん、きゅうり、し めじ、さくらんぼ、 みかん、ひじき	かつおだし、に ほしだし、しょ うゆ	牛乳 ミニゼリー 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 248 mg
28 一 火 一	ササミチーズフライ 大根サラダ ごはん 豚汁	米、食パン、さ といも、グラ ニュー糖、マー ガリン、砂糖、 ごま油	牛乳、豚こま 肉、みそ、油揚 げ、ごま、鶏さ さみ	だいこん、みか ん、きゅうり、 にんじん、ね ぎ、ごぼう	かつおだし、 しょうゆ、中濃 ソース	牛乳 おせんべい 牛乳 シュガートースト	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 200 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。

☆〇歳児は、誤食・誤嚥防止のため、鶏卵を使用していない食材、〇歳児のお子様が食べやすい形状のものが提供されます。

- |       |               |                  |
|-------|---------------|------------------|
| 朝おやつ  | 鉄ウエハース        | → ミルクウエハース       |
| 1月10日 | マッシュマロコーンフレーク | → ビスケット          |
| 1月13日 | はんぺんフライ       | → ほうれんそうとしらすのうま煮 |
| 1月27日 | お誕生日ケーキ       | → フルーツヨーグルト      |