



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 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		
1 （水）	鶏のから揚げ バイン 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、バイン、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	かつおだし、にぼしだし、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 （木）	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、だいず、油揚げ	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、いちご、ひじき、グリーンピース	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 （金）	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、にぼしだし、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 （土）	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） バイン	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、バイン、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 チーズボールフライ	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 （月）	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 （火）	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、にぼしだし、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 （水）	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、しょうゆ、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 （木）	ポークビーンズ 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、だいず	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 （金）	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 （月）	はんぺんフライ バイン ブロッコリーのツナあえ ごはん 味噌汁（キャベツ・にんじん・えのきたけ）	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、バイン、にんじん、キャベツ、コーン、えのきたけ	かつおだし、にぼしだし、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 （火）	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・えのきたけ・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、バイン、えのきたけ、みかん、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 フルーツボンチ	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 （水）	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、にぼしだし、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 （木）	ツナと豆腐の落とし揚げ バイン 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、バイン、ねぎ、コーン、わかめ	かつおだし、にぼしだし、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 （金）	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、もも、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 （土）	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、しいたけ、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 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		
20 （ 月 ） －	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、にぼしだし、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 （ 火 ） －	ずきやき風煮 パイン 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、マヨネーズドレッシング	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、にぼしだし、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 （ 水 ） －	マーボー豆腐丼 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 （ 金 ） －	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 （ 土 ） －	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、にぼしだし、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 （ 月 ） －	豆腐ハンバーグ モモ 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、にぼしだし、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 （ 火 ） －	ササミチーズフライ みかん 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。

☆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。

朝おやつ	鉄ウエハース	→	ミルクウエハース
1月10日	マ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