



献立表



令和5年3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 － 水 －	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	牛乳 野菜ビスケット 豆乳 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 292 mg
2 － 木 －	ちらし寿司 鶏ささみのカレー風味サラダ すまし汁（花麴・小松菜・にんじん） チーズ	米、麴、マヨネーズドレッシング、砂糖	カルピス、さけ、油揚げ、鶏ささ身、チーズ、ツナ、でんぶ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、れんこん、コーン	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、すし酢、食塩、カレー粉	カルピス ひなあられ カルピス ひなあられ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 200 mg
3 － 金 －	マーボー豆腐丼 もやしの中華和え 中華スープ（だいこん・にんじん・えのきたけ） バナナ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ、ごま	だいこん、バナナ、ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、いんげん、コーン	しょうゆ、食塩、にんにく、しょうが、中華だしの素	牛乳 おせんべい 牛乳 ハムチャーハン	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 216 mg
4 － 土 －	クリームシチュー 小松菜のごま和え ごはん パイン	米、じゃがいも、麴、グラニュー糖、油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ごま	たまねぎ、パイナップル、にんじん、こまつな、しめじ	しょうゆ、シチュールー	牛乳 スティックビスケット 牛乳 お麴ラスク	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 251 mg
6 － 月 －	鶏のから揚げ みかん もやしの中華和え ごはん 味噌汁（なめこ・豆腐・小松菜）	米、コーンフレーク、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ	こまつな、みかん、もやし、にんじん、なめこ、コーン	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが	牛乳 ウエハース 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 334 mg
7 － 火 －	厚揚げそぼろ丼 野菜のミルクスープ バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	豆乳、牛乳、豚ひき肉、生揚げ	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、食塩、しょうが、コンソメ、パセリ粉	牛乳 クリームサンドビスケット 豆乳 マシュマロサンド	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 220 mg
8 － 水 －	おろしだれハンバーグ ミニゼリー カミカミ和え 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、ごま	だいこん、にんじん、たまねぎ、バナナ、こまつな、もも、パイナップル、きゅうり、えのきたけ、みかん、たくあん、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、酢	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 205 mg
9 － 木 －	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
10 － 金 －	ちくわの磯辺揚げ みかん ひじきの炒め煮 ごはん 味噌汁（わかめ・じゃがいも・たまねぎ）	米、ピザクラスト、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ちくわ、豆腐、ウインナー、みそ、油揚げ、チーズ、ごま	みかん、たまねぎ、にんじん、絹さや、れんこん、コーン、ひじき、わかめ、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	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 224 mg
11 － 土 －	チャーハン もやしのナムル 味噌汁（油揚げ・キャベツ・にんじん） パイン	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、ごま	パイン、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、あおのり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、中華だしの素、しょうが	牛乳 バタービスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 21.8 g カルシウム 201 mg
13 － 月 －	ハンバーグ たれづけからあげ 春雨サラダ フライドポテト ごましおごはん バナナきなこ わかめスープ	米、食パン、フライドポテト、砂糖、油、春雨、片栗粉、グラニュー糖、小麦粉、マーガリン、パン粉、ごま油	カルピス、鶏モモ肉、豚ひき肉、豆腐、ごま、きなこ	バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、小松菜、わかめ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、しょうが、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 クリームサンドビスケット カルピス シュガートースト	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 9.4 g カルシウム 269 mg
14 － 火 －	肉じゃが みかん ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁（だいこん・小松菜・油揚げ）	米、マカロニ、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、豚ひき肉、豆腐、みそ、油揚げ、ごま	たまねぎ、みかん、にんじん、ほうれんそう、だいこん、トマト、しめじ、こまつな	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.8 g カルシウム 313 mg
15 － 水 －	はんぺんフライ パイン 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・油揚げ）	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、はんぺん、油揚げ、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	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、しょうゆ	牛乳 バタービスケット 牛乳 バナナ 甘辛せんべい	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.0 g カルシウム 223 mg
16 － 木 －	ツナと豆腐の落とし揚げ モモ 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、木綿豆腐、ツナ、ハム、みそ、ごま	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、モモ、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、中華だしの素	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 －	カレーライス 小松菜サラダ 味噌汁（白菜・にんじん・えのきたけ） みかん	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、ごま	たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、もやし、パイン、えのきたけ	かつおだし、にぼしだし、カレールー、しょうゆ	牛乳 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 653 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 261 mg

お別れ給食



献立表



令和5年3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	
18 （ 土 ）	ビビンバ 肉だんごスープ 桃のヨーグルト	米、食パン、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、豆腐、ごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こまつな、もも、いちご、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩、しょうが	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.6 g カルシウム 274 mg
20 （ 月 ）	ハンバーグ パナナ キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん コンソメスープ（小松菜・にんじん・たまねぎ）	米、フライドポテト、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚ひき肉、ハム、チーズ、きな粉、ごま	パナナ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、ひじき、コーン	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 パナナきな粉	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 249 mg
22 （ 水 ）	マーボー豆腐丼 ウインナーポトフ フルーチェ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ウインナー、生クリーム、みそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もも、みかん、パイナップル、いんげん、さくらんぼ	コンソメ、しょうゆ、にんにく、しょうが、食塩、カレー粉	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.0 g カルシウム 259 g
23 （ 木 ）	すきやき風煮 パイン 大根のツナサラダ 青菜ごはん 味噌汁（わかめ・しめじ・豆腐）	米、ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、ツナ	だいこん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、パイン、ねぎ、しめじ、にんじん、しいたけ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん	牛乳 ウエハース 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 431 mg
24 （ 金 ）	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ（わかめ・コーン・たまねぎ） みかん	スパゲティ、食パン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、しめじ、わかめ	ケチャップ、食塩、中濃ソース、コンソメ、にんにく	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 192 g
25 （ 土 ）	そぼろ丼 小松菜サラダ 味噌汁（もやし・小松菜・油揚げ） モモ	米、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、ごま	もも、にんじん、こまつな、もやし、ほうれんそう、もやし	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 293 mg
27 （ 月 ）	けんちんうどん コロッケ パナナ	うどん、米、油	牛乳、豚こま肉、さけ	パナナ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	かつおだし、中濃ソース、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 698 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.7 g カルシウム 279 mg
28 （ 火 ）	おでん ひじきごはん フルーチェ	フライドポテト、米、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、さつま揚げ、がんもどき、油揚げ	だいこん、にんじん、ひじき、いちご	かつおだし、にぼしだし、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 204 mg
29 （ 水 ）	やきそば ブロッコリーのツナ和え 味噌汁（だいこん・小松菜・油揚げ） ミニゼリー	焼きそば麺、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、油揚げ、みそ、ツナ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、ピーマン、ひじき、あおのり	かつおだし、にぼしだし、焼きそばソース、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 369 mg
30 （ 木 ）	中華丼 しゅうまい わかめスープ パイン	米、麩、グラニュー糖、油、マーガリン、片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間肉、ごま	はくさい、もやし、パイン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、しょうが	牛乳 スティックビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 21.0 g カルシウム 275 mg
31 （ 金 ）	カレーライス 小松菜サラダ 味噌汁（白菜・にんじん・えのきだけ） みかん	米、じゃがいも、コーンフレーク、マーガリン、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、ごま	たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、もやし、パイナップル、えのきだけ	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 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 250 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7日・17日	マシュマロサンド	→	クラッカー
1月22日	お誕生日ケーキ	→	フルーツヨーグルト
1月31日	マシュマロコーンフレーク	→	ビスケット