



献立表



令和5年4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 － 土 －	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、パイナップル、えのきたけ	かつおだし、にぼしだし、カールールウ、しょうゆ	牛乳 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 638 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 23.0 g カルシウム 316 mg
3 － 月 －	鶏の照り焼き 春雨サラダ スマイルポテト パイン 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・にんじん） ごましおごはん	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、マーガリン、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、ハム	パイン、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、ケチャップ、しょうが、酢	牛乳 バタービスケット 牛乳 桜クッキー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 172 mg
4 － 火 －	ひじきハンバーグ モモ きんぴらごぼう ごはん 味噌汁（小松菜・豆腐・しめじ）	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、さつま揚げ、きな粉、みそ、ごま	バナナ、たまねぎ、こまつな、もも、ごぼう、にんじん、しめじ、れんこん、えだまめ、絹さや、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 253 g
5 － 水 －	鶏肉と大豆の甘辛揚げ バナナ 切干大根と水菜のツナマヨ和え ごはん 味噌汁（わかめ・もやし・しめじ）	食パン、米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、ツナ、だいず、ごま	パイン、もやし、きゅうり、にんじん、しめじ、切干大根、いちご、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.1 g カルシウム 222 mg
6 － 木 －	ミートスパゲティ コールスローサラダ 春雨スープ ミニゼリー	スパゲティ、じゃがいも、油、はるさめ、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚ひき肉、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、コーン	ケチャップ、中濃ソース、中華だし、食塩、コンソメ、にんにく	牛乳 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 596 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 27.7 g カルシウム 198 mg
7 － 金 －	ちくわの磯辺揚げ モモ ひじきの炒め煮 ごはん 味噌汁（もやし・にんじん・わかめ）	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、豆腐、油揚げ、ごま、みそ	もやし、もも、にんじん、れんこん、絹さや、ひじき、わかめ、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 マシュマロサンド	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 212 mg
8 － 土 －	鶏そぼろ丼 ポテトサラダ コンソメスープ（ほうれんそう・たまねぎ・にんじん） みかん	米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、ハム、ツナ、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、みかん、にんじん、コーン、きゅうり	しょうゆ、しょうが、食塩、コンソメ	牛乳 バタービスケット 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 230 mg
10 － 月 －	切干大根のピピンパ ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁（わかめ・じゃがいも・たまねぎ） パイン	米、じゃがいも、麩、グラニュー糖、油、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、ツナ、ごま	パイン、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切干大根、コーン、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、にんにく、しょうが、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.0 g カルシウム 223 mg
11 － 火 －	肉じゃが モモ 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、もも、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 583 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 224 mg
12 － 水 －	焼きそば ブロッコリーのツナサラダ 中華スープ（小松菜・にんじん・はるさめ） バナナ	焼きそば麺、米、はるさめ、ごま油	豚小間肉、ごま	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、えのきたけ、あおのり	しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 おせんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 210 mg
13 － 木 －	鶏のからあげ みかん 春雨サラダ ごはん 味噌汁（なめこ・豆腐・わかめ）	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、ホイップクリーム	もやし、こまつな、みかん、なめこ、にんじん、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、酢	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 543 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.0 g カルシウム 213 mg
14 － 金 －	春野菜の吉野煮 パイン ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁（キャベツ・油揚げ・にんじん）	米、片栗粉	豆乳、鶏もも肉、生揚げ、油揚げ、みそ、ツナ	キャベツ、にんじん、パイン、ブロッコリー、だけのこ、たまねぎ、コーン、絹さや	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 スティックビスケット 豆乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 188 mg
15 － 土 －	チキンライス 春キャベツのごま和え コンソメスープ（小松菜・たまねぎ・えのきたけ） モモ	米、食パン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ウインナー、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、もも、コーン、ピーマン、えのきたけ、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ピザトースト	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 254 mg
17 － 月 －	カレイのごま照り焼き ゼリー ひじきの和風マヨ和え ごはん 味噌汁（もやし・わかめ・油揚げ）	米、食パン、グラニュー糖、マーガリン、砂糖	牛乳、カレイ、油揚げ、みそ、ごま、ツナ、きな粉	キャベツ、もやし、にんじん、絹さや、ひじき、コーン、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 バタービスケット 牛乳 きなこトースト	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 271 mg
18 － 火 －	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、もも、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 ウエハース 牛乳 チャーハン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 235 mg



献立表



令和5年4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 － 水 －	ひじきそぼろ丼 ポテトサラダ 味噌汁（ほうれんそう・にんじん・油揚げ） みかん	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、ハム、きな粉、ツナ、みそ、ごま	ほうれんそう、みかん、にんじん、ひじき、コーン、絹さや、きゅうり	かつおだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 231 mg
20 － 木 －	春の彩りうどん コロッケ バナナ	うどん、米、油、麩	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ	バナナ、ねぎ、たけのこ、わかめ	鶏がらだし、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 169 mg
21 － 金 －	ミートローフ パイン ブロッコリーのサラダ ごはん コンソメスープ（キャベツ・えのきたけ・にんじん）	米、コーンフ레이크、じゃがいも、マーガリン、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、パイン、たまねぎ、コーン、えのきたけ、グリーンピース	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 スティックビスケット 牛乳 マシュマロコーンフ레이크	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 174 g
22 － 土 －	ハヤシライス 春雨サラダ わかめスープ モモ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、ごま	たまねぎ、もも、にんじん、もやし、たけのこ、コーン、ねぎ、こまつな、マッシュルーム、わかめ	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 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 573 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 226 mg
24 － 月 －	サクサクチキン みかん カミカミ和え ごはん 味噌汁（ほうれんそう・豆腐・しめじ）	じゃがいも、油、米、油、パン粉、コーンフ레이크、砂糖	木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、ごま	りんご、ほうれんそう、みかん、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、たくあん	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、しょうゆ、食塩、パセリ粉、酢	牛乳 おせんべい りんごジュース フライドポテト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 21.0 g カルシウム 207 mg
25 － 火 －	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 中華スープ（小松菜・えのきたけ・にんじん） パイン	米、食パン、片栗粉、ごま油、グラニュー糖、マーガリン、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、ごま	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、もも、ねぎ、にら	しょうゆ、中華だし、食塩、しょうが	牛乳 ウエハース 牛乳 シュガートースト	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 237 mg
26 － 水 －	おろしだれハンバーグ モモ 小松菜サラダ ごはん 味噌汁（わかめ・えのきたけ・もやし）	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ごま	こまつな、もやし、もも、たまねぎ、だいこん、もやし、バナナ、もも、パイン、えのきたけ、みかん、にんじん、ひじき、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 バタービスケット 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 232 mg
27 － 木 －	チキンカレー もやしときゅうりのササミ和え わかめスープ ミニゼリー	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ、生クリーム、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もも、長ネギ、さくらんぼ、みかん、わかめ	カレールウ、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 204 mg
28 － 金 －	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、米、油	牛乳、豚こま肉、さけ	バナナ、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 クリームサンドビスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 197 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
4月7日	マシュマロサンド	→ クラッカー
4月21日	マシュマロコーンフ레이크	→ ビスケット
4月27日	お誕生日ケーキ	→ フルーツヨーグルト