献　立　表

令和５年８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） 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	午前おやつ 午後おやつ	栄養価
1（火）	ミートローフ　パイン もやしのナムル ごはん コンソメスープ（キャベツ・コーン・たまねぎ）	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、アイス、豚ひき肉、ごま	パイン、たまねぎ、コーン、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、グリンピース	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ	牛乳 バタービスケット 牛乳 アイスクリーム ビスケット	エネルギー 665 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 24.4 g カルシウム 305 mg
2（水）	カレイのごま照り焼き ミニゼリー キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁（油揚げ・わかめ・にんじん）	米、麩、グラニュー糖、油、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、かれい、ハム、ごま、油揚げ、みそ	キャベツ、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 スティックビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 247 mg
3（木）	そぼろ丼 キャベツのおかか和え 味噌汁（とうふ・わかめ・なめこ） モモ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、モモ、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、なめこ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 とうもろこしおにぎり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 225 g
4（金）	ケチャップライス　野菜スープ　パイン ハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ フライドポテト お子様ランチプレート	米、フライドポテト、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、ホイップクリーム、ツナ、ゼラチン、チーズ、豆腐	たまねぎ、パイン、ブロッコリー、にんじん、みかん、キャベツ、えのきたけ、コーン、トマト	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、しょうが、カレー粉	牛乳 野菜スティック 牛乳 フローズンヨーグルト	エネルギー 690 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.4 g カルシウム 268 mg
5（土）	夏野菜カレー きゅうりのサラダ コンソメスープ（こまつな・コーン） みかん	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、ごま	みかん、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、なす、こまつな、いちご、コーン、かぼちゃ	カレールウ、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 おせんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 215 mg
7（月）	冷やしうどん コロッケ バナナ	うどん、米、油	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ	バナナ、こまつな、えのきたけ、オクラ	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 212 mg
8（火）	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（たまねぎ・レタス・コーン） パイン	スパゲティ、コーンフレーク、マーガリン、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、パイン、レタス、コーン、きゅうり、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、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 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 212 mg
9（水）	春巻き　チーズ キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁（こまつな・にんじん・油揚げ）	米、そうめん、春巻きの皮、油、はるさめ	豆乳、豚ひき肉、チーズ、ちくわ、油揚げ、みそ、かつお節	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、たけのこ、きゅうり、コーン	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、中華だし	牛乳 バタービスケット 豆乳 そうめん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 227 mg
10（木）	豚肉のしょうが焼き　モモ ブロッコリーのツナ和え ごはん 味噌汁（しめじ・わかめ・もやし）	米、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、ツナ	もやし、モモ、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、コーン、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、しょうが	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 208 mg
12（土）	マーボー豆腐丼 小松菜サラダ 中華スープ（小松菜・もやし・にんじん） みかん	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ウインナー、みそ、ごま	こまつな、みかん、もやし、にんじん、もやし、ねぎ、いんげん	しょうゆ、にんにく、しょうが、中華だし、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 25.0 g カルシウム 277 mg
14（月）	ちくわの磯辺揚げ　モモ キャベツのごまだれサラダ しらすごはん 味噌汁（もやし・油揚げ・わかめ）	米、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、ちくわ、油揚げ、豚ひき肉、豆腐、しらす、みそ、ごま、かつお節	キャベツ、もも、もやし、切干大根、わかめ、あおのり	かつおだし、にぼしだし、食塩、和風だし、中濃ソース、しょうゆ	牛乳 野菜スティック 牛乳 お好み焼き	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 259 mg
15（火）	鶏のから揚げ　パイン 和風コールスロー ごはん 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・とうふ）	米、ピザクラスト、片栗粉、小麦粉、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、ウインナー、みそ、チーズ、ごま	キャベツ、パイン、にんじん、えのきたけ、コーン、ひじき	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、しょうが	牛乳 ウエハース 牛乳 ピザ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 209 mg
16（水）	ハンバーグ　パイン カミカミ和え ごはん 味噌汁（もやし・わかめ・たまねぎ）	米、食パン、パン粉、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま、豆腐	たまねぎ、もやし、パイン、にんじん、だいこん、きゅうり、たくあん、わかめ	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、しょうが、酢、食塩、カレー粉	牛乳 ウエハース 牛乳 シュガートースト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 215 mg
17（木）	豆腐のナゲット　みかん カリカリ油揚げのサラダ ごはん 味噌汁（ほうれんそう・にんじん・しめじ）	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	りんご、みかん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、しめじ、キャベツ	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢	牛乳 スイカ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.8 g カルシウム 255 mg
18（金）	マーボー豆腐丼 キャベツとひじきの和風コールスロー 味噌汁（もやし・こまつな・えのきたけ） ミニゼリー	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、ねぎ、こまつな、にんじん、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	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 579 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 293 mg

献　　立　　表

令和５年８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）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	午前おやつ／午後おやつ	栄養価
19（土）	カレーピラフ ほうれんそうとしらすの和え物 味噌汁（たまねぎ・じゃがいも） モモ	米、砂糖、じゃがいも、油、マーガリン	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、みそ、しらす	もも、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、パセリ、カレー粉	牛乳 バタービスケット 牛乳 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 343 mg
21（月）	焼きそば 春雨サラダ 中華スープ（長ネギ・わかめ・コーン） バナナ	焼きそば麺、米、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま肉、ツナ、ごま、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、コーン、わかめ、あおのり	しょうゆ、中濃ソース、食塩、中華だし、酢	牛乳 野菜スティック 牛乳 ごまおかかおにぎり	エネルギー 642 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.8 g カルシウム 219 mg
22（火）	肉じゃが　　みかん きゅうりのサラダ ごはん 味噌汁（とうふ・こまつな・えのきたけ）	米、じゃがいも、ひやむぎ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、油揚げ、豆腐、みそ、かつお節、ごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ひやむぎ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 246 g
23（水）	ひじきハンバーグ　　パイン 春雨サラダ ごはん 味噌汁（キャベツ・油揚げ・にんじん）	米、マカロニ、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、ホイップクリーム、ツナ、ゼラチン、チーズ、豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、トマト、パイン、しめじ、ひじき	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、酢	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 222 mg
24（木）	ツナと豆腐の落とし揚げ キャベツのゆかり和え　モモ ごはん 春雨スープ	米、小麦粉、ホットケーキミックス、油、マヨネーズドレッシング、はるさめ	牛乳、豆腐、ツナ、チーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もも、こまつな、わかめ	コンソメ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 305 mg
25（金）	鮭フライ　　チーズ 大根サラダ ごはん 味噌汁（もやし・油揚げ・わかめ）	米、パン粉、砂糖、油	牛乳、さけ、チーズ、油揚げ、きな粉、みそ、ごま	バナナ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 246 mg
26（土）	ハヤシライス コールスローサラダ 味噌汁（えのきたけ・とうふ・にんじん） みかん	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズドレッシング	ヨーグルト、豚小間肉、豆腐、牛乳、みそ	たまねぎ、にんじん、みかん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、マッシュルーム	かつおだし、にぼしだし、ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 240 mg
28（月）	ポークビーンズ　　モモ マカロニサラダ ごはん 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・油揚げ）	じゃがいも、米、マカロニ、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚こま肉、だいず、油揚げ、みそ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、もも、コーン、きゅうり、パセリ	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 おせんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.0 g カルシウム 221 mg
29（火）	タンドリーチキン　　パイン もやしの中華和え ごはん わかめスープ	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、だいず、ごま	たまねぎ、こまつな、パイン、もやし、にんじん、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、食塩、カレー粉、にんにく、しょうが、酢	牛乳 バタービスケット 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 257 mg
30（水）	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 味噌汁（こまつな・とうふ・なめこ） ミニゼリー	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚こま肉、豆腐、ハム、みそ	たまねぎ、バナナ、もも、みかん、パイン、にんじん、ブロッコリー、こまつな、マッシュルーム、なめこ	かつおだし、にぼしだし、ハヤシルウ、しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 206 mg
31（木）	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、もも、パイン、さくらんぼ、こまつな、みかん	かつおだし、みりん、しょうゆ、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 567 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 208 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。変更になった場合は玄関のホワイトボード掲示にてお知らせいたします。

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日　アイスクリーム　⇒　ビスケット
　８日　マシュマロコーンフレーク　⇒　かぼちゃ粥
２９日　マシュマロサンド　⇒　ビスケット
３１日　お誕生日ケーキ　⇒　フルーツヨーグルト