献　立　表

令和５年６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（木）	肉じゃが　パイン キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁（たまねぎ・わかめ・にんじん）	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パイン、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 ミニゼリー 牛乳 バナナ おせんべい	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 203 mg
2（金）	鶏だし野菜うどん コロッケ フルーツポンチ	うどん、米、油、麩	牛乳、鶏もも肉、ごま、かつお節	バナナ、もも、みかん、パイン、こまつな、たけのこ、コーン、わかめ	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、ほんだし、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ごまおかかおにぎり	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 212 mg
3（土）	チャーハン 大根サラダ 春雨スープ みかん	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉	だいこん、みかん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、コーン、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、中華だし	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.6 g カルシウム 212 g
5（月）	豆腐ハンバーグ　パイン キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁（もやし・わかめ・しめじ）	米、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ごま、かつお節	パイン、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、切干大根、しいたけ、ひじき、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 ホットケーキ （幼稚部：ホットケーキ作り）	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 248 mg
6（火）	ケロケロカレー コールスローサラダ コンソメスープ（小松菜・にんじん・はるさめ） ミニゼリー	米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ゼラチン	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、コーン	カレールウ、食塩、コンソメ	牛乳 ウエハース 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 254 mg
7（水）	ささみカツ　チーズ ポテトサラダ 青菜おにぎり 味噌汁（豆腐・なめこ・わかめ）	米、コーンフレーク、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、豆腐、みそ、チーズ、ツナ	にんじん、なめこ、コーン、きゅうり、わかめ	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 12.7 g カルシウム 221 mg
8（木）	マーボー豆腐丼 もやしの中華サラダ 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・にんじん） みかん	米、砂糖、ごま油、片栗粉、はるさめ	ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、みそ、ツナ油、ごま	もやし、みかん、キャベツ、ねぎ、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、酢、しょうが	牛乳 野菜ビスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.0 g カルシウム 293 mg
9（金）	豚肉のしょうが焼き　ミニゼリー カミカミ和え ひじきごはん 味噌汁（小松菜・油揚げ・にんじん）	食パン、米、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、油揚げ、みそ	キャベツ、パイン、にんじん、こまつな、きゅうり、ブルーベリー、切干大根、たくあん、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、しょうが、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 ブルーベリーサンド	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 275 mg
10（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（キャベツ・にんじん） パイン	米、春巻きの皮、油、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、チーズ、ごま	だいこん、パイン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン	しょうゆ、コンソメ、食塩、酢	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 チーズスティック	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.7 g カルシウム 290 mg
12（月）	たれづけからあげ　モモ 小松菜サラダ とうもろこしごはん 味噌汁（なめこ・豆腐・ほうれんそう）	米、砂糖、片栗粉、油、マーガリン	牛乳、豆腐、鶏もも肉、鶏むね肉、ごま、みそ、きな粉	バナナ、もも、こまつな、もやし、ほうれんそう、コーン、にんじん、なめこ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.4 g カルシウム 319 mg
13（火）	そぼろ丼 もやしのナムル すまし汁（お麩・わかめ・にんじん） みかん	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、麩	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ハム、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、みかん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン、わかめ、あおのり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、中濃ソース、しょうが、食塩、中華だし	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.7 g カルシウム 263 mg
14（水）	カレーライス 春雨サラダ コンソメスープ（小松菜・たまねぎ・コーン） ミニゼリー	米、じゃがいも、コーンフレーク、マーガリン、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、コーン	カレールウ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	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 608 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 204 mg
15（木）	カレイのごま照り焼き　パイン キャベツのごまだれサラダ たきこみごはん 味噌汁（もやし・油揚げ・にんじん）	米、麩、グラニュー糖、油、砂糖、マーガリン、マヨネーズドレッシング	牛乳、かれい、鶏もも肉、油揚げ、みそ、ごま、かつお節	もやし、パイン、キャベツ、にんじん、ごぼう、切干大根、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、ほんだし、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.4 g カルシウム 306 mg
16（金）	ポークビーンズ　みかん マカロニサラダ ごはん 味噌汁（小松菜・えのきたけ・油揚げ）	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズドレッシング、油	豆乳、ヨーグルト、豚こま肉、だいず、油揚げ、みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、みかん、バナナ、パイン、えのきたけ、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、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 バタービスケット 豆乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 237 mg
17（土）	チキンライス もやしのナムル コンソメスープ（キャベツ・にんじん・たまねぎ） モモ	米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ハム、ごま	もやし、たまねぎ、もも、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ドーナツ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 215 mg

献　立　表

令和５年６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（月）	ハヤシライス 春雨サラダ コンソメスープ（小松菜・にんじん・コーン） みかん	米、そうめん、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、油揚げ	にんじん、みかん、たまねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、マッシュルーム、ねぎ、コーン	かつおだし、ハヤシルウ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 そうめん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 235 mg
20（火）	ポテサラバーグ　モモ きゅうりのサラダ ごはん コンソメスープ（たまねぎ・キャベツ・にんじん）	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズドレッシング、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、おから、油揚げ	たまねぎ、もも、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、トマト、しめじ、エリンギ、コーン	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩、酢、コンソメ	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 おいなりさん	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.1 g カルシウム 218 mg
21（水）	焼きそば 肉団子スープ バナナ	焼きそば麺、米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉、鶏ひき肉、豆腐、はんぺん、油揚げ	キャベツ、にんじん、バナナ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、しょうが、食塩、中華だし	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 265 g
22（木）	サクサクチキン　ゼリー キャベツとひじきの和風コールスロー あおさごはん 味噌汁（小松菜・にんじん・豆腐）	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、	牛乳、鶏ささ身、豆腐、みそ、ハム、ごま、チーズ	こまつな、キャベツ、にんじん、えだまめ、ひじき、あおのり	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、しょうゆ、パセリ粉、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 じゃがおやき	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.6 g カルシウム 328 mg
23（金）	鶏のから揚げ　モモ もやしの中華風和え物 ごはん 味噌汁（油揚げ・小松菜・にんじん）	米、食パン、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ、ハム、油揚げ、脱脂粉乳	もやし、もも、にんじん、こまつな、いちご、きゅうり	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 ジャムサンド	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 224 mg
24（土）	ビビンバ コロッケ 味噌汁（キャベツ・えのきたけ・にんじん） みかん	米、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、きな粉、ごま	もやし、みかん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.9 g カルシウム 237 mg
26（月）	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
27（火）	ちくわの磯辺揚げ　モモ ひじきの炒め煮 ごはん 味噌汁（ほうれんそう・豆腐・油揚げ）	じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ、ツナ、ごま	もも、ほうれんそう、にんじん、れんこん、絹さや、ひじき、あおのり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ツナポテト	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 244 mg
28（水）	冷やしうどん ささみカツ バナナ	うどん、米、油	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、さけ、油揚げ	バナナ、こまつな、ブロッコリー、コーン、わかめ	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 おせんべい 牛乳 鮭とブロッコリーのおにぎり	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.4 g カルシウム 226 mg
29（木）	ミートローフ コールスローサラダ ごはん 豆乳スープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、じゃがいも、マヨネーズドレッシング	牛乳、豆乳、豚ひき肉、生クリーム、みそ	キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、もも、パイン、たまねぎ、コーン、さくらんぼ、みかん	ケチャップ、中濃ソース、食塩、酢	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 679 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 231 mg
30（金）	たらおろし煮　モモ ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁（たまねぎ・にんじん・わかめ）	米、食パン、片栗粉、グラニュー糖、油、マーガリン、砂糖	牛乳、たら、みそ	もも、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ココアトースト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.3 g カルシウム 216 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
６月１４日	マシュマロコーンフレーク	→	ビスケット
６月２０日	おいなりさん	→	こぎつねごはん
６月２６日	はんぺんフライ	→	しらすとブロッコリーのうま煮
６月２９日	お誕生日ケーキ	→	フルーツヨーグルト