献　立　表

令和５年９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（金）	マーボー豆腐丼 鶏ささみのカレー風味サラダ 味噌汁（もやし・にんじん・油揚げ） りんご	米、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、油揚げ、きな粉、みそ	バナナ、りんご、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、にんにく、しょうが、食塩、カレー粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 222 mg
2（土）	チャーハン もやしのナムル 春雨スープ みかん	米、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉	もやし、にんじん、みかん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン、あおのり	しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 251 mg
4（月）	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、米、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな	かつおだし、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 わかめおにぎり	エネルギー 621 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 228 g
5（火）	そぼろ丼 きゅうりのサラダ 豚汁 パイン	米、食パン、さといも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、豚こま肉、みそ、油揚げ	パイン、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、いちご、ねぎ、ごぼう	かつおだし、しょうゆ、酢、食塩、しょうが	牛乳 野菜スティック 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 703 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 306 mg
6（水）	ポークビーンズ　みかん もやしのナムル ごはん スープカレー	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、マーガリン	牛乳、豚こま肉、だいず、ハム、ごま	バナナ、みかん、たまねぎ、にんじん、もやし、トマト、きゅうり、パセリ	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	牛乳 ウエハース 牛乳 おせんべい バナナ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 189 mg
7（木）	カレーライス わかめスープ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、マーガリン	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、もも、みかん、パイン、ねぎ、こまつな、わかめ	カレールウ、中華だし、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 268 mg
8（金）	タンドリーチキン　モモ ポテトサラダ ごはん 春雨スープ	米、じゃがいも、マカロニ、はるさめ、マヨネーズドレッシング、砂糖、オリーブ油	豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト、きな粉、ごま、ハム	もも、にんじん、こまつな、コーン、きゅうり	ケチャップ、食塩、中華だし、カレー粉、にんにく、しょうが	牛乳 バタービスケット 豆乳 マカロニきな粉	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 106 mg
9（土）	ビビンバ 肉だんごスープ バナナ	米、フライドポテト、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、ごま	こまつな、バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	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 フライドポテト	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.8 g カルシウム 373 mg
11（月）	豆腐ハンバーグ　みかん もやしのナムル さつまいもごはん 味噌汁（キャベツ・しめじ・にんじん）	米、ピザクラスト、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ウインナー、ハム、みそ、チーズ、ごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、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	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ピザ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 222 mg
12（火）	焼きそば ブロッコリーのサラダ 中華スープ（ねぎ・わかめ・コーン） モモ	焼きそばめん、米、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、鶏ひき肉、ハム、ごま	もも、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、ピーマン、コーン、わかめ、あおのり	かつおだし、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、中華だし、しょうが	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.5 g カルシウム 176 mg
13（水）	さつまいものシチュー カミカミ和え ケチャップライス りんご	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ごま	たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ピーマン、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、シチュールウ	牛乳 バタービスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 367 mg
14（木）	豚肉のしょうが焼き　モモ ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁（もやし・しめじ・にんじん）	米、麩、グラニュー糖、油、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、かつお節	たまねぎ、もやし、もも、ほうれんそう、にんじん、しめじ、キャベツ、しょうが	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん	牛乳 ミニゼリー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 199 mg
15（金）	ハンバーグ　パイン ブロッコリーのサラダ ごはん コーンスープ	米、さつまいも、パン粉、片栗粉、砂糖	豆乳、牛乳、豚ひき肉、豆腐、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、パイン、コーン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、しょうが、食塩、パセリ粉、カレー粉	牛乳 野菜スティック 豆乳 さつまいもおにぎり	エネルギー 637 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.0 g カルシウム 194 mg
16（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・わかめ） みかん	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚小間肉、豆腐、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、わかめ	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 569 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 368 mg
19（火）	ミートソーススパゲティ ポトフ バナナ	じゃがいも、スパゲティ、食パン、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、バナナ、トマト、にんじん、しめじ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 シュガートースト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 192 mg

献　立　表

令和５年９月　　草加なかよし保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・午前おやつ）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
20（水）	ツナと豆腐の落とし揚げ　りんご 大根サラダ ごはん 味噌汁（もやし・わかめ・油揚げ）	さつまいも、米、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ、油揚げ、みそ、ごま	にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、きゅうり、りんご、わかめ	かつおだし、にぼしだし、コンソメ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 さつまいもスティック	エネルギー 715 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 316 mg
21（木）	鶏のから揚げ　ミニゼリー もやしの中華和え ごはん 味噌汁（えのきたけ・わかめ・とうふ）	米、油、小麦粉、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ	こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、酢	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 529 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 211 mg
22（金）	レバーとポテトのオーロラソース 白菜のゆかり和え　ミニゼリー ごはん 味噌汁（ほうれんそう・にんじん・しめじ）	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏レバー、みそ	バナナ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、もも、みかん、パイン、しめじ	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、にんにく、しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 191 g
25（月）	鮭フライ　パイン ひじきの炒め煮 ごはん 豆乳スープ	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆乳、さけ、豆腐、さつま揚げ、みそ、油揚げ、ごま	キャベツ、しめじ、にんじん、パイン、ひじき	しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 いももち	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 230 mg
26（火）	中華丼 かぼちゃの甘煮 わかめスープ チーズ	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間肉、チーズ、ごま	かぼちゃ、もやし、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、わかめ、しいたけ	しょうゆ、食塩、中華だし、コンソメ、しょうが	牛乳 バタービスケット 牛乳 大学芋	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 334 mg
27（水）	ちくわの磯辺揚げ　ミニゼリー 和風コールスロー 秋の香りごはん 春雨スープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、小麦粉、油、はるさめ、マヨネーズドレッシング	牛乳、ちくわ、生クリーム、ハム、ごま	キャベツ、にんじん、もも、しめじ、ごぼう、コーン、パイン、さくらんぼ、みかん、ひじき、わかめ、あおのり	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 20.5 g カルシウム 263 mg
28（木）	お月見うどん　お月見メニュー チキンカツ フルーチェ 	うどん、ホットケーキミックス、油、天かす、グラニュー糖	牛乳、豆腐、鶏もも肉、かまぼこ	にんじん、ほうれんそう	かつおだし、みりん、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 お月見ドーナツ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.3 g カルシウム 256 mg
29（金）	肉じゃが　パイン ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁（こまつな・とうふ・なめこ）	米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、豆腐、ハム、みそ	たまねぎ、パイン、にんじん、ブロッコリー、こまつな、なめこ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 さつまいもチップス	エネルギー 558 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 202 mg
30（土）	ビビンバ 肉団子のスープ みかん	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、ごま	もやし、ほうれんそう、こまつな、にんじん、ねぎ、みかん	しょうゆ、しょうが、食塩、中華だし	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 311 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
　７日　マシュマロコーンフレーク　⇒　じゃがいも粥
　２１日　マシュマロサンド　⇒　かぼちゃ粥
　２７日　お誕生日ケーキ　⇒　フルーツヨーグルト