



令和5年11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 —	ツナと豆腐の落とし揚げ みかん 大根サラダ ごはん 味噌汁(もやし・油揚げ・わかめ)	さつまいも、 米、小麦粉、 油、マヨネーズ ドレッシング、 砂糖、片栗粉	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、みかん、 わかめ、切干大 根	かつおだし、に ぼしだし、コン ソメ、しょう ゆ、酢、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 やきいも	エネルギー 661 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 316 mg
2 — 木 —	厚揚げのみそ炒め バイン カミカミ和え ごはん 味噌汁(にんじん・とうふ・こまつな)	米、小麦粉、 油、グラニュー 糖、砂糖	牛乳、生揚げ、 豚こま肉、豆 腐、みそ、ごま	にんじん、たま ねぎ、バイン、 だいこん、きゅ うり、こまつ な、切干大根、 ピーマン	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、みりん、 酢、しょうが	牛乳 野菜スティック 牛乳 チュロス	エネルギー 632 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.5 g カルシウム 337 mg
4 — 土 —	豚丼 ポテトサラダ わかめスープ みかん	米、じゃがい も、砂糖、マヨ ネーズドレッシ ング、油	ヨーグルト、豚 こま肉、ツナ、 ごま	みかん、たまね ぎ、もやし、こ まつな、ねぎ、 にんじん、きゅ うり、わかめ	しょうゆ、中華 だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 171 g
6 — 月 —	クリームシチュー キャベツのごま和え ごはん りんご	米、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、鶏もも 肉、ちくわ、ご ま、さけ	キャベツ、たま ねぎ、りんご、 にんじん	しょうゆ、シ チュールウ	牛乳 バタービスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 613 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 317 mg
7 — 火 —	切干大根のハンバーグ バイン もやしの中華和え ごはん けんちん汁	米、コーンフ レーク、さとい も、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、鶏ひき 肉、豆腐、油揚 げ、みそ	もやし、だいこ ん、バイン、に んじん、たまね ぎ、きゅうり、 切干大根、ねぎ	かつおだし、 しょうゆ、ケ チャップ、酢、 食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 211 mg
8 — 水 —	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、米、 油、砂糖、パン 粉、小麦粉	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、しいたけ、 じゃがいも、た まねぎ	かつおだし、中 濃ソース、しょ うゆ、食塩、 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 607 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 178 mg
9 — 木 —	ミートローフ なし もやしのナムル ごはん コンソメスープ(にんじん・コーン・たまねぎ)	米、ピザクラ スト、じゃがい も、砂糖、ごま 油	牛乳、豚ひき 肉、ウイン ナー、チーズ、 ごま	にんじん、もや し、たまねぎ、 なし、コーン、 きゅうり、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	牛乳 野菜スティック 牛乳 ピザ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 183 mg
10 — 金 —	カレーのごま照り焼き みかん ちくわの磯辺揚げ 三色おにぎり ブロッコリーのツナサラダ	米、ホットケ ーキミックス、小 麦粉、油、砂糖	牛乳、かれい、 ちくわ、鶏ひき 肉、さけ、ご ま、ツナ、かま ぼこ	みかん、ブロッ コリー、にんじ ん、コーン、あ おのり、いちご	かつおだし、 しょうゆ、食 塩、しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 紅白蒸しパン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 241 mg
11 — 土 —	マーボー豆腐丼 ポトフ ブルーチェ	食パン、米、 じゃがいも、片 栗粉、ごま油、 砂糖	牛乳、豆腐、豚 ひき肉、ウイン ナー、みそ	たまねぎ、キャ ベツ、ねぎ、に んじん、いんげ ん、ブルーベ リー	コンソメ、しょ うゆ、しょう が、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ブルーベリーサンド	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 242 mg
13 — 月 —	ハンバーグ バイン 小松菜サラダ ごはん 味噌汁(はくさい・しめじ・にんじん)	米、砂糖、パン 粉	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、みそ	たまねぎ、はく さい、にんじ ん、こまつな、 もやし、バイン 、しめじ、 コーン	かつおだし、中濃 ソース、ケチャ ップ、しょうゆ、 しょうが、食塩、 カレー粉	牛乳 スティックビスケット 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 253 mg
14 — 火 —	すきやき風煮 モモ ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・とうふ・たまねぎ)	米、フライドポ テト、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚 こま肉、みそ、 ツナ	たまねぎ、ブロッ コリー、はくさい、も も、ねぎ、にんじ ん、こまつな、しい たけ、コーン	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、みりん、 食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.7 g カルシウム 255 mg
15 — 水 —	肉じゃが りんご ごはん キャベツのおかか和え 味噌汁(もやし・わかめ・にんじん)	米、じゃがい も、ホットケ ーキミックス、砂 糖、マーガリ ン、油	牛乳、豚こま 肉、みそ、かつ お節	もやし、キャベ ツ、にんじん、 りんご、たまね ぎ、わかめ	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 ココアケーキ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 242 mg
16 — 木 —	そぼろ丼 豚汁 バナナ	米、ロールパン 、さといも、 片栗粉、油、グ ラニュー糖、ご ま油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏 ひき肉、豚こま 肉、みそ、きな 粉、油揚げ	バナナ、ほうれ んそう、たまね ぎ、だいこん、 にんじん、ね ぎ、ごぼう	かつおだし、 しょうゆ、食 塩、しょうが	牛乳 野菜スティック 牛乳 揚げぱん	エネルギー 678 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 23.9 g カルシウム 269 mg
17 — 金 —	豚肉のしょうが焼き バイン ひじき煮 ごはん 味噌汁(たまねぎ・じゃがいも・わかめ)	米、麩、じゃが いも、グラ ニュー糖、油、 マーガリン、砂 糖	牛乳、豚こま 肉、だいず、油 揚げ、みそ	たまねぎ、キャ ベツ、バイン、 にんじん、ひじ き、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 スティックビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.4 g カルシウム 209 mg
18 — 土 —	ピビンバ 肉だんごスープ みかんヨーグルト	米、ホットケ ーキミックス、砂 糖、はるさめ、 油、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚ひき 肉、ヨーグル ト、豆腐、チー ズ、ごま	もやし、ほうれ んそう、たまね ぎ、にんじん、 こまつな、みか ん、ねぎ	しょうゆ、コン ソメ、食塩、 しょうが	牛乳 野菜スティック 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 337 mg



令和5年11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）				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	
20 － 月 －	ハヤシライス － コールスローサラダ － コンソメスープ（たまねぎ・コーン・にんじん） － なし	さつまいも、 米、じゃがいも、 小麦粉、 マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、にんじん、 なし、 キャベツ、きゅうり、 コーン	ハヤシルウ、食塩、酢、コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 さつまいもスティック	エネルギー 611 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 201 mg
21 － 火 －	サクサクチキン ミニゼリー － ポテトサラダ － ごはん － 春雨スープ	米、じゃがいも、マカロニ、油、パン粉、はるさめ、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、砂糖	豆乳、鶏ささ身、ごま、脱脂粉乳、きな粉、ハム	にんじん、ごま、 つな、コーン、 きゅうり	中濃ソース、パセリ粉、食塩、中華だし	牛乳 バタービスケット 豆乳 マカロニきな粉	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 209 mg
22 － 水 －	鶏のからあげ みかん － 小松菜サラダ － ごましおごはん － すまし汁	米、麩、ぎょうざの皮、油、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、チーズ、しらす干し、ごま	こまつな、もやし、 みかん、にんじん、 ねぎ、わかめ	かつおだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 しらすピザ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.6 g カルシウム 383 g
24 － 金 －	ミートスパゲティ － もやしのナムル － わかめスープ － バナナ	スパゲティ、コーンフレーク、マーガリン、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、ごま	たまねぎ、もやし、 バナナ、にんじん、 もやし、きゅうり、 ねぎ、しめじ、こまつな、わかめ	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、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 566 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 202 mg
25 － 土 －	チャーハン － 大根サラダ － 味噌汁（とうふ・にんじん・たまねぎ） － モモ	米、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま	にんじん、だいこん、 もも、はくさい、 たまねぎ、きゅうり、 しめじ、ピーマン、 あおのり	かつおだし、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 228 mg
27 － 月 －	マーボー豆腐丼 － 和風コールスロー － 味噌汁（もやし・こまつな・えのきたけ） － みかん	食パン、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、みかん、 ねぎ、こまつな、 にんじん、えのきたけ、 いんげん、もやし、 いちご、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが	牛乳 バタービスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 257 mg
28 － 火 －	鶏つくね なし － カミカミ和え － わかめごはん － すまし汁	米、砂糖、麩、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、がんもどき、きな粉、豆腐、みそ、ごま	バナナ、なし、 たまねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、 切干大根、わかめ	かつおだし、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 226 mg
29 － 水 －	カレーライス － キャベツのごまだれサラダ － わかめスープ － モモ	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ごま、かつお節	キャベツ、たまねぎ、 もも、もやし、 にんじん、ねぎ、 こまつな、切干大根、 わかめ、	カレールウ、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 550 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 240 mg
30 － 木 －	タンドリーチキン チーズ － ほうれんそうの白和え － しらすごはん － 味噌汁（もやし・油揚げ・えのきたけ）	米、ホットケーキミックス、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、豆腐、油揚げ、生クリーム、チーズ、しらす、みそ	ほうれんそう、 にんじん、もやし、 もも、えのき、 さくらんぼ、 みかん、 だいこん、 菜	かつおだし、にぼしだし、食塩、ケチャップ、和風だし、しょうゆ、カレー粉、にんにく、しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 318 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
13日	マシュマロサンド	⇒	ブロッコリー粥
16日	揚げパン	⇒	しらす粥
24日	マシュマロコーンフレーク	⇒	じゃがいも煮
30日	お誕生日ケーキ	⇒	フルーツヨーグルト