献　立　表

令和５年１０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
2 ～ 月 ～	鶏のからあげ　みかん 小松菜ともやしの和え物 ごはん 味噌汁（はくさい・しめじ・にんじん）	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ	はくさい、にんじん、こまつな、もやし、みかん、しめじ、コーン	かつおだし、しょうゆ、しょうが	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 549 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.6 g カルシウム 228 mg
3 ～ 火 ～	しょうゆラーメン チキンカツ バナナ	中華めん、米、油、ごま油、パン粉、小麦粉	牛乳、なると、さけ、鶏もも肉	バナナ、ほうれんそう、ねぎ、コーン、わかめ	しょうゆ、中濃ソース、中華だし、食塩	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 599 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.5 g カルシウム 251 mg
4 ～ 水 ～	鶏つくね　モモ キャベツのおかか和え わかめごはん コーンスープ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、がんもどき、きな粉、豆腐、かつお節、みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もも、コーン、きゅうり、にんじん、切干大根	しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 ウエハース 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.9 g カルシウム 339 g
5 ～ 木 ～	カレーライス もやしのナムル わかめスープ パイン	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、ごま	パイン、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、わかめ	カレールウ、しょうゆ、酢、中華だし、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 217 mg
6 ～ 金 ～	厚揚げのみそ炒め　ミニゼリー カミカミ和え 茶飯 豚汁	米、さといも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉、生揚げ、みそ、油揚げ、ごま	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、ピーマン、ねぎ、切干大根	かつおだし、しょうゆ、みりん、しょうが、食塩、和風だし	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 586 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 298 mg
7 ～ 土 ～	中華丼 しゅうまい 春雨スープ みかん	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、小麦粉	牛乳、豚小間肉、かまぼこ、豚ひき肉	りんご、もやし、みかん、はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、しいたけ、わかめ	中華だし、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 りんごゼリー おせんべい	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 199 mg
10 ～ 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、ホットケーキミックス、片栗粉、油	豆乳、豚ひき肉、牛乳、ウインナー、生クリーム	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうが、にんにく、食塩	牛乳 スティックビスケット 豆乳 ホットケーキ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.1 g カルシウム 133 mg
11 ～ 水 ～	タンドリーチキン　モモ ブロッコリーサラダ さつまいもごはん 味噌汁（わかめ・とうふ・なめこ）	米、マカロニ、さつまいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、豆腐、きな粉、ハム、みそ	もも、ブロッコリー、にんじん、なめこ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、にんにく、しょうが、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 336 mg
12 ～ 木 ～	たれづけからあげ　みかん もやしのナムル ごはん 味噌汁（はくさい・しめじ・にんじん）	米、食パン、片栗粉、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ごま、みそ	はくさい、みかん、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ	かつおだし、しょうゆ、みりん	牛乳 野菜スティック 牛乳 シュガートースト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 231 mg
13 ～ 金 ～	たらのおろし煮　りんご 春雨サラダ ごはん すまし汁	米、麩、片栗粉、油、はるさめ、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豆腐	だいこん、りんご、もやし、きゅうり、にんじん、わかめ	かつおだし、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 192 mg
14 ～ 土 ～	そぼろ丼 豚汁 フルーチェ	米、ホットケーキミックス、さといも、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、豚こま肉、みそ、チーズ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、いちご	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 チーズボールフライ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.1 g カルシウム 350 mg
16 ～ 月 ～	ツナと豆腐の落とし揚げ　ミニゼリー ひじき煮 ごはん 味噌汁（わかめ・きのこ・たまねぎ）	米、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	豆腐、ツナ、生クリーム、ちくわ、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、もも、みかん、パイン、しめじ、えのきたけ、ひじき、いんげん、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 おせんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 165 mg
17 ～ 火 ～	焼きうどん しゅうまい 味噌汁（とうふ・こまつな・にんじん） パイン	うどん、ロールパン、油、グラニュー糖、小麦粉	牛乳、豚小間肉、豆腐、みそ、きな粉、豚ひき肉	パイン、にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ	かつおだし、にぼしだし、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 揚げぱん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.2 g カルシウム 235 mg
18 ～ 水 ～	肉じゃが　りんご ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁（きゃべつ・しめじ・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、油揚げ、みそ、ごま	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りんご、キャベツ、トマト、しめじ	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 357 mg
19 ～ 木 ～	すきやき風煮　モモ もやしの中華和え ごはん 味噌汁（こまつな・とうふ・もやし）	米、しらたき、砂糖、ごま油	豆乳、豚こま肉、豆腐、みそ	バナナ、もも、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 スティックビスケット 牛乳 さつまいもチップス	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.9 g カルシウム 203 mg

献　立　表

令和５年１０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
20 ㈠ 金 ㈬	豆腐ハンバーグ　みかん カミカミ和え ごはん 味噌汁（ほうれんそう・しめじ・にんじん）	米、食パン、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ごま	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、きゅうり、いちご、しめじ、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 234 mg
21 ㈠ 土 ㈬	チャーハン 大根サラダ 中華スープ（わかめ・コーン・たまねぎ） モモ	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ごま	だいこん、もも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、ピーマン、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、中華だし	牛乳 おせんべい 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 23.8 g カルシウム 183 mg
23 ㈠ 月 ㈬	ポークビーンズ ごはん スープカレー パイン	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖	牛乳、豚こま肉、だいず	パイン、たまねぎ、にんじん、トマト	ケチャップ、カレールウ、コンソメ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー 650 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 217 g
24 ㈠ 火 ㈬	ミートボール　りんご ポテトサラダ ごはん コンソメスープ（キャベツ・たまねぎ・にんじん）	米、フライドポテト、じゃがいも、油、パン粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、コーン	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうが、コンソメ、カレー粉	牛乳 ウエハース 牛乳 フライドポテト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 22.7 g カルシウム 287 mg
25 ㈠ 水 ㈬	ハンバーグ　ミニゼリー ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁（もやし・しめじ・こまつな）	米、コーンフレーク、砂糖、マーガリン、パン粉	牛乳、豚ひき肉、みそ、ハム	たまねぎ、もやし、ブロッコリー、にんじん、しめじ、こまつな、コーン	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、食塩、カレー粉	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 506 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 178 mg
26 ㈠ 木 ㈬	マーボー豆腐丼 鶏ささみのカレー風味サラダ 春雨スープ チーズ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、はるさめ、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、チーズ、生クリーム、みそ、ごま	キャベツ、にんじん、もも、ねぎ、たまねぎ、コーン、パイン、さくらんぼ、みかん、わかめ	しょうゆ、中華だし、食塩、カレー粉	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 655 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.3 g カルシウム 296 mg
27 ㈠ 金 ㈬	レバーとポテトのオーロラソース 白菜のおかか和え　ミニゼリー ごはん 味噌汁（こまつな・にんじん・えのきたけ）	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏レバー、みそ、かつお節	はくさい、こまつな、みかん、にんじん、もも、バナナ、パイン、えのきたけ	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、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 518 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 203 mg
28 ㈠ 土 ㈬	鮭とブロッコリーのピラフ 春雨サラダ 味噌汁（わかめ・とうふ・もやし） みかん	米、砂糖、マーガリン、はるさめ、油、ごま油	ヨーグルト、牛乳、さけ、豆腐、みそ	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	牛乳 バタービスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 430 mg
30 ㈠ 月 ㈬	パンプキンシチュー ブロッコリーのサラダ ごはん チョコバナナ	米、ポップコーン、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、にんじん、バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、コーン、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、シチュールウ	牛乳 ウエハース 牛乳 ハロウィンポップコーン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 390 mg
31 ㈠ 火 ㈬	おろしだれハンバーグ　ミニゼリー 小松菜サラダ ごはん 味噌汁（わかめ・えのきたけ・にんじん）	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ごま、かつお節	こまつな、たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん、えのき、ひじき、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 232 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
２日　マシュマロサンド　⇒　じゃがいも粥
２５日　マシュマロコーンフレーク　⇒　かぼちゃ粥
２６日　お誕生日ケーキ　⇒　フルーツヨーグルト