献　立　表

令和６年１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
4（木）	ちくわの磯辺揚げ　モモ ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁（ほうれんそう・にんじん・とうふ）	米、コーンフレーク、小麦粉、油、マーガリン	牛乳、ちくわ、豆腐、みそ	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、もも、コーン、あおのり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、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 583 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 210 mg
5（金）	松風焼き　ミニゼリー 紅白なます ごはん すまし汁	米、パン粉、砂糖、片栗粉、麩	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ごま、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、しょうが、酢	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 七草粥	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 234 mg
6（土）	チャーハン 春雨サラダ 味噌汁（わかめ・にんじん） みかん	米、ホットケーキミックス、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、みかん、にんじん、わかめ、もやし、きゅうり、あおのり	かつおだし、にぼしだし、酢、しょうゆ、食塩、中華だし、しょうが	牛乳 野菜スティック 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 390 g
9（火）	豆腐のナゲット　パイン 白菜のおかか和え ごはん 味噌汁（もやし・えのきたけ・にんじん）	米、油、天かす、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、みそ、かつお節	はくさい、もやし、パイン、えのきたけ、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、めんつゆ	牛乳 バタービスケット 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 249 mg
10（水）	カレーうどん コロッケ バナナ	うどん、ホットケーキミックス、油、マーガリン、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚こま肉	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつおだし、カレールウ、中濃ソース、しょうゆ	牛乳 ミニゼリー 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー 623 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 26.4 g カルシウム 221 mg
11（木）	切干大根のハンバーグ みかん ポテトサラダ ごはん 味噌汁（もやし・こまつな・とうふ）	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、みそ	みかん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン、きゅうり、切干大根	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、ケチャップ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 おかき	エネルギー 648 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 319 mg
12（金）	春巻き　モモ ごはん もやしの中華和え 味噌汁（ほうれんそう・にんじん・油揚げ）	食パン、米、春巻きの皮、油、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ごま	もやし、たまねぎ、もも、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、こまつな、きゅうり、いちご	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、中華だし	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 235 mg
13（土）	マーボー豆腐丼 キャベツのごま和え 春雨スープ（はるさめ・わかめ・コーン） みかん	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、マーガリン、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ちくわ、みそ、ごま	キャベツ、みかん、ねぎ、にんじん、コーン、わかめ	しょうゆ、しょうが、中華だし、食塩	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 535 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 261 mg
15（月）	カレーライス もやしのナムル わかめスープ りんご	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、ごま	もやし、りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、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 マカロニきな粉	エネルギー 674 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.5 g カルシウム 271 mg
16（火）	ミートボール　パイン マカロニサラダ ごはん 味噌汁（とうふ・えのきたけ・油揚げ）	米、マカロニ、マヨネーズドレッシング、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、パイン、にんじん、えのきたけ、コーン、きゅうり	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、中濃ソース、しょうが、食塩、カレー粉	牛乳 おせんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 685 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 220 mg
17（水）	鶏のから揚げ　みかん ひじき煮 ごはん 味噌汁（ほうれんそう・にんじん・もやし）	米、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、だいず、油揚げ、みそ	みかん、にんじん、ほうれんそう、もやし、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、和風だし、しょうが	牛乳 バタービスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 212 mg
18（木）	切り干し大根のビビンバ もやしのナムル 味噌汁（なめこ・こまつな・とうふ） ミニゼリー	米、フライドポテト、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、豆腐、油揚げ、ツナ	もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、なめこ、切干大根	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、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 603 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.4 g カルシウム 276 mg
19（金）	豚肉のしょうが焼き　モモ ブロッコリーのツナサラダ ごはん けんちん汁	米、さといも、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、豆腐、油揚げ、ツナ	ブロッコリー、もも、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ねぎ、ごぼう	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 313 mg
20（土）	そぼろ丼 がんもと大根の煮物 味噌汁（もやし・こまつな・油揚げ） ミニゼリー	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、がんもどき、油揚げ、きな粉、みそ	バナナ、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、こまつな	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、しょうが	牛乳 野菜スティック 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.1 g カルシウム 292 mg
22（月）	豆腐のふわふわ焼き　パイン ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁（とうふ・油揚げ・にんじん）	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	豆乳、豆腐、はんぺん、油揚げ、みそ	ブロッコリー、にんじん、パイン、コーン、ねぎ、ひじき、こまつな	かつおだし、しょうゆ、食塩、ほんだし、めんつゆ	牛乳 おせんべい 豆乳 芋もち	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.4 g カルシウム 202 mg

献　　立　　表

令和６年１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
23（火）	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ（ねぎ・わかめ・コーン） みかん	うどん、米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ごま	みかん、ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、わかめ	かつおだし、しょうゆ、酢、食塩、しょうが、中華だし	牛乳 ミニゼリー 牛乳 うどん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 244 mg
24（水）	キーマカレー もやしの中華風サラダ コンソメスープ（たまねぎ・にんじん・キャベツ） モモ	米、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、もも、こまつな、トマト、コーン	酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩、カレールウ、コンソメ、にんにく、しょうが	牛乳 ウエハース 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.0 g カルシウム 221 mg
25（木）	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、さけ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	かつおだし、中濃ソース、みりん、しょうゆ、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 579 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 209 g
26（金）	肉じゃが　　パイン ほうれんそうの白和え ごましおごはん 味噌汁（こまつな・もやし・にんじん）	米、じゃがいも、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	ほうれんそう、にんじん、パイン、たまねぎ、もやし、こまつな	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.2 g カルシウム 241 mg
27（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 ミニゼリー 麦茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 201 mg
29（月）	ツナと豆腐の落とし揚げ　みかん カミカミ和え ごはん 味噌汁（わかめ・ねぎ・とうふ）	米、小麦粉、ぎょうざの皮、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ、みそ、ごま	にんじん、みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、切干大根、ねぎ、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 スティックビスケット 牛乳 マシュマロのピザ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 284 mg
30（火）	クリームシチュー 小松菜サラダ ごはん モモ	米、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、マーガリン、油、砂糖	牛乳、豆腐、こしあん、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、もも、こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、シチュールウ	牛乳 おせんべい 牛乳 シュガートースト	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 296 mg
31（水）	おでん ひじきごはん バナナ	米、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、さつま揚げ、がんもどき、生クリーム、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、さくらんぼ、みかん、パイン、モモ、ひじき	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 お誕生日ケーキ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 247 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
４日	マシュマロコーンフレーク	⇒	ビスケット
１６日	マシュマロサンド	⇒	かぼちゃ煮
２９日	マシュマロのピザ	⇒	ビスケット
３１日	お誕生日ケーキ	⇒	フルーツヨーグルト
	おでん	⇒	鶏肉と大根の煮物