# 献　立　表

令和６年２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） | オニたいじカレー<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>中華スープ（春雨・わかめ・にんじん）<br>パイン | 米、小麦粉、砂糖、マーガリン、油、はるさめ | 牛乳、豚ひき肉、生クリーム、バター、ツナ | パイン、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、トマト、グリンピース、わかめ | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、カレールウ、中華だし、にんにく、しょうが | 牛乳 野菜スティック<br>牛乳<br>なかよしオニさんクッキー | エネルギー 674 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂質 25.3 g<br>カルシウム 203 mg |
| 2（金） | 豆腐のナゲット　みかん<br>もやしのナムル<br>ごはん<br>味噌汁（なめこ・こまつな・とうふ） | 米、ピザクラスト、油、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、豆腐、鶏ひき肉、ウインナー、みそ、チーズ、ごま | みかん、もやし、こまつな、にんじん、なめこ、きゅうり、コーン | かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ | 牛乳 スティックビスケット<br>牛乳<br>ピザ | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂質 20.4 g<br>カルシウム 333 mg |
| 3（土） | カレーピラフ<br>大根サラダ<br>コンソメスープ（たまねぎ・にんじん・コーン）<br>ミニゼリー | 米、ホットケーキミックス、油、マーガリン、砂糖 | 牛乳、ウインナー、ごま | たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、ブロッコリー | しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、酢 | 牛乳 野菜スティック<br>牛乳<br>ホットケーキ | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂質 18.3 g<br>カルシウム 206 g |
| 5（月） | 鶏のから揚げ　モモ<br>春雨サラダ<br>味噌汁（もやし・わかめ・にんじん）<br>ごはん | 米、コーンフレーク、油、はるさめ、マーガリン、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ | もやし、もも、にんじん、きゅうり、わかめ | かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、酢、しょうが | 牛乳 おせんべい<br>牛乳<br>マシュマロコーンフレーク | エネルギー 590 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 15.6 g<br>カルシウム 203 mg |
| 6（火） | 肉じゃが　パイン<br>大根サラダ<br>ごはん<br>味噌汁（キャベツ・しめじ・油揚げ） | 米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚こま肉、油揚げ、みそ、きな粉、ごま | バナナ、パイン、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、切干大根 | かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、酢、みりん、食塩 | 牛乳 ミニゼリー<br>牛乳<br>バナナきな粉 | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 16.0 g<br>カルシウム 200 mg |
| 7（水） | けんちんうどん<br>じゃが丸くん<br>バナナ | うどん、じゃがいも、米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏モモ、豆腐、鶏ひき肉、チーズ | バナナ、にんじん、だいこん、こまつな | かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、しょうが | 牛乳 バタービスケット<br>牛乳<br>鶏そぼろおにぎり | エネルギー 636 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>21.8 g<br>カルシウム 224 mg |
| 8（木） | 切り干し大根のビビンバ<br>もやしの中華和え<br>わかめスープ<br>モモ | 米、フライドポテト、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、ごま | こまつな、もやし、もも、にんじん、ねぎ、切干大根、わかめ、きゅうり | しょうゆ、食塩、中華だし、しょうが | 牛乳 ウエハース<br>牛乳<br>フライドポテト | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 17.7 g<br>カルシウム 272 mg |
| 9（金） | 春巻き　ミニゼリー<br>キャベツのおかか和え<br>ごはん<br>コンソメスープ（たまねぎ・にんじん・コーン） | 米、麩、春巻きの皮、グラニュー糖、油、はるさめ、マーガリン | 牛乳、豚ひき肉、かつお節 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たけのこ、こまつな、コーン | しょうゆ、中華だし、食塩、コンソメ | 牛乳 スティックビスケット<br>牛乳<br>お麩ラスク | エネルギー 588 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂質 19.0 g<br>カルシウム 200 mg |
| 10（土） | そぼろ丼<br>ポテトサラダ<br>味噌汁（油揚げ・もやし・にんじん）<br>みかん | 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ | もやし、にんじん、みかん、ほうれんそう、きゅうり、いちご | かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、食塩 | 牛乳 クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>ジャムサンド | エネルギー 614 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 18.1 g<br>カルシウム 203 mg |
| 13（火） | すきやき風煮　パイン<br>ブロッコリーのサラダ<br>ひじきごはん<br>味噌汁（わかめ・しめじ・とうふ） | 米、砂糖 | 豆乳、豚こま肉、豆腐、みそ、油揚げ | ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、パイン、ねぎ、しめじ、ひじき、コーン、わかめ | 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<br>豆乳<br>マシュマロサンド | エネルギー 680 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 19.0 g<br>カルシウム 256 mg |
| 14（水） | ミートスパゲティ<br>ポトフスープ<br>バナナ | スパゲティ、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、ウインナー | たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、トマト、しめじ | ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、にんにく | 牛乳 クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>ココアケーキ | エネルギー 605 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 15.8 g<br>カルシウム 204 mg |
| 15（木） | ツナと豆腐の落とし揚げ　ミニゼリー<br>小松菜サラダ<br>ごはん<br>味噌汁（わかめ・ねぎ・とうふ） | 米、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、ごま油、砂糖 | 牛乳、豆腐、ツナ、みそ、ごま | もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン、わかめ、こまつな | かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、コンソメ、食塩 | 牛乳 スティックビスケット<br>牛乳<br>芋もち | エネルギー 658 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 16.3 g<br>カルシウム 254 mg |
| 16（金） | おろしだれハンバーグ　モモ<br>キャベツとひじきの和風コールスロー<br>ごはん<br>味噌汁（こまつな・えのきたけ・にんじん） | 米、油、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉 | 牛乳、鶏ひき肉、ハム、みそ、ごま | もも、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ひじき | かつおだし、にぼしだし、しょうゆ | 牛乳 おせんべい<br>牛乳<br>ビスケット<br>おせんべい | エネルギー 541 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 18.2 g<br>カルシウム 231 mg |
| 17（土） | 中華丼<br>しゅうまい<br>春雨スープ<br>みかん | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖、マーガリン、はるさめ、ごま油 | 牛乳、豚小間肉、ごま | みかん、もやし、はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、わかめ、しいたけ | しょうゆ、中華だし、食塩、しょうが | 牛乳 ミニゼリー<br>牛乳<br>クッキー | エネルギー 544 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 15.5 g<br>カルシウム 209 mg |
| 19（月） | 豚肉のしょうが焼き　ミニゼリー<br>ポテトサラダ<br>ごはん<br>味噌汁（なめこ・こまつな・とうふ） | 米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズドレッシング、油 | 牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、きな粉 | たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン、きゅうり、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 クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>マカロニきな粉 | エネルギー 652 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 20.4 g<br>カルシウム 280 mg |

# 献　　立　　表

令和６年２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）<br>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<br>午後おやつ | 栄　養　価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20（火） | ちくわの磯辺揚げ　パイン<br>ほうれんそうの白和え<br>ごはん<br>味噌汁（もやし・にんじん・わかめ） | 米、小麦粉、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、ちくわ、豆腐、みそ | ほうれんそう、パイン、もやし、バナナ、にんじん、もも、みかん、わかめ、あおのり | かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩 | 牛乳 ミニゼリー<br>牛乳<br>フルーツポンチ | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂質 12.4 g<br>カルシウム 200 mg |
| 21（水） | チキンのトマト煮　モモ<br>カミカミ和え<br>ごはん<br>コンソメスープ（たまねぎ・キャベツ・コーン） | 米、コーンフレーク、小麦粉、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、ごま | たまねぎ、にんじん、もも、キャベツ、だいこんきゅうり、トマト、コーン、切干大根、パセリ | 食塩、しょうゆ、コンソメ、にんにく | 牛乳 バタービスケット<br>牛乳<br>ジャムサンド | エネルギー 580 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 14.1 g<br>カルシウム 217 mg |
| 22（木） | クリームシチュー<br>小松菜のごま和え<br>ごはん<br>みかん | 米、じゃがいも、油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、ごま、さけ | たまねぎ、みかん、にんじん、こまつな、もやし、しめじ | しょうゆ、シチュールウ | 牛乳 スティックビスケット<br>牛乳<br>鮭わかめおにぎり | エネルギー 586 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 13.4 g<br>カルシウム 297 g |
| 24（土） | チャーハン<br>もやしのナムル<br>味噌汁（こまつな・にんじん）<br>ミニゼリー | 米、ホットケーキミックス、油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、みそ | もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、あおのり | かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩 | 牛乳 おせんべい<br>牛乳<br>チーズボールフライ | エネルギー 582 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 17.7 g<br>カルシウム 252 mg |
| 26（月） | 餃子　りんご<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>ごはん<br>中華スープ（春雨・わかめ・にんじん） | うどん、米、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ぎょうざの皮 | 牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ | ブロッコリー、りんご、にんじん、キャベツ、もやし、にら、ねぎ、わかめ、切干大根 | かつおだし、しょうゆ、食塩、しょうが、中華だし | 牛乳 スティックビスケット<br>牛乳<br>うどん | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 16.0 g<br>カルシウム 200 mg |
| 27（火） | 豆腐ハンバーグ　みかん<br>大根のツナサラダ<br>ごはん<br>豚汁 | 米、食パン、さといも、グラニュー糖、マーガリン、片栗粉、ごま油、油、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豚こま肉、みそ、油揚げ、ツナ | たまねぎ、もやし、だいこん、みかん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、切干大根、ひじき | かつおだし、しょうゆ | 牛乳 ウエハース<br>牛乳<br>シュガートースト | エネルギー 594 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂質 17.7 g<br>カルシウム 245 mg |
| 28（水） | マーボー豆腐丼<br>もやしの中華風サラダ<br>中華スープ（ねぎ・わかめ・コーン）<br>モモ | 食パン、米、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、ごま | もも、もやし、ねぎ、こまつな、コーン、にんじん、ブルーベリー、わかめ | 酢、しょうゆ、にんにく、しょうが、中華だし、食塩 | 牛乳 バタービスケット<br>牛乳<br>ヨーグルトフレーク | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂質 16.1 g<br>カルシウム 217 mg |
| 29（木） | カレーうどん<br>コロッケ<br>バナナ | うどん、ホットケーキミックス、砂糖、油 | 牛乳、豚こま肉、生クリーム | バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もも、さくらんぼ、みかん | 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<br>牛乳<br>お誕生日ケーキ | エネルギー 661 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 26.5 g<br>カルシウム 195 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
　５日　マシュマロコーンフレーク　⇒　ビスケット
１３日　マシュマロサンド　⇒　かぼちゃ煮
２０日　ちくわの磯辺揚げ　⇒　しらすとじゃがいものうま煮
２９日　お誕生日ケーキ　⇒　フルーツヨーグルト