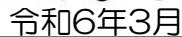




草加なかよし保育園

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 （金）	ひなまつり押しずし モモ チキンカツ ブロッコリーのツナあえ すまし汁（花麴・小松菜・にんじん）		米、麴、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	カルピス、さけ、チキンナゲット、ツナ、でんぷ	にんじん、こまつな、もも、コーン、きゅうり、あおのり、ブロッコリー	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩	カルピス ひなあられ カルピス ひなあられ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 7.9 g カルシウム 200 mg
2 （土）	ハヤシライス 春雨サラダ 味噌汁（わかめ・とうふ） みかん		米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚こま肉、みそ	たまねぎ、みかん、にんじん、わかめ、もやし、きゅうり	かつおだし、にぼしだし、ハヤシルウ、酢、しょうゆ	牛乳 野菜スティック 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 362 mg
4 （月）	おでん ひじきごはん バナナ		フライドポテト、米、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、さつま揚げ、がんもどき、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、ひじき	かつおだし、にぼしだし、みりん、しょうゆ、食塩	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 578 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 204 g
5 （火）	マーボー豆腐丼 大根のツナサラダ コンソメスープ（小松菜・にんじん・たまねぎ） パイン		米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ、みそ	パイン、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、きゅうり、切干大根	しょうゆ、コンソメ、食塩、にんにく、しょうが	牛乳 ウエハース 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 561 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 215 mg
6 （水）	おろしだれハンバーグ ミニゼリー カミカミ和え ごはん 味噌汁（もやし・えのきたけ・わかめ）		米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ごま	たまねぎ、だいこん、もやし、バナナ、もも、パイン、にんじん、きゅうり、わかめ、えのきたけ、みかん、切干大根、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、酢	牛乳 バタービスケット 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 276 mg
7 （木）	けんちんうどん コロッケ バナナ		うどん、米、油、天かす	牛乳、鶏もも肉、豆腐	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、あおのり	かつおだし、みりん、しょうゆ、中濃ソース、めんつゆ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 664 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 225 mg
8 （金）	ちくわの磯辺揚げ モモ ひじきの炒め煮 ごはん 味噌汁（わかめ・豆腐・たまねぎ）		米、ピザクラスト、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豆腐、ちくわ、ウインナー、みそ、油揚げ、チーズ、ごま	もも、たまねぎ、にんじん、絹さや、コーン、ひじき、わかめ、あおのり	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 235 mg
9 （土）	チャーハン もやしのナムル 味噌汁（油揚げ・キャベツ・にんじん） みかん		米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、ごま	みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、あおのり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、中華だし、しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 クッキー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 23.0 g カルシウム 206 mg
11 （月）	カレーライス 春雨サラダ フルーツボンチ	幼稚園はお別れバイキングを行います。メニューは給食だよりをご覧ください。	米、じゃがいも、麴、砂糖、グラニュー糖、はるさめ、油、マーガリン、ごま油	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、もやし、バナナ、きゅうり、にんじん、もも、パイン、みかん	カレールウ、しょうゆ、酢	牛乳 バタービスケット 牛乳 お麴ラスク	エネルギー 635 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 213 mg
12 （火）	切り干し大根のピビンバ 鶏ささみのカレー風味サラダ 味噌汁（なめこ・にんじん・もやし） パイン		米、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、きな粉、みそ、鶏ささみ、ごま	もやし、にんじん、パイン、こまつな、なめこ、切干大根、キャベツ、きゅうり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、しょうが、カレー粉	牛乳 おせんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 250 mg
13 （水）	肉じゃが みかん ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁（だいこん・小松菜・油揚げ）		米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、油揚げ、ごま	みかん、にんじん、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、こまつな	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 ミニゼリー 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 226 mg
14 （木）	ツナと豆腐の落とし揚げ モモ もやしの中華和え ごはん 味噌汁（わかめ・ねぎ・豆腐）		米、小麦粉、コーンフレーク、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、もも、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、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 スティックビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 251 mg
15 （金）	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ（たまねぎ・にんじん・コーン） みかん		スパゲティ、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、みかん、にんじん、コーン、きゅうり、しめじ	ケチャップ、食塩、中濃ソース、コンソメ、にんにく	牛乳 野菜スティック 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 205 mg
16 （土）	そぼろ丼 小松菜サラダ 味噌汁（もやし・小松菜・油揚げ） ミニゼリー		米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、ごま	にんじん、こまつな、もやし、ほうれんそう	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 ドーナツ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 273 mg



表

草加なかよし保育園

☆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	おでん	⇒	鶏肉と大根の煮物
5日	マシュマロサンド	⇒	かぼちゃ煮
8日	ちくわの磯辺揚げ	⇒	しらすとじゃがいものうま煮
26日	マシュマロコーンフレーク	⇒	ビスケット
28日	お誕生日ケーキ	⇒	フルーツヨーグルト