



令和7年4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 午後おやつ	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		
1 一 火 二	肉じゃが みかん ごはん 大根サラダ 味噌汁(豆腐・もやし・油揚げ)	米、マカロニ、 じゃがいも、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚こま 肉、豆腐、豚ひ き肉、みそ、油 揚げ	みかん、にんじん、 だいこん、たまね ぎ、きゅうり、もや し、トマト、しめ じ、切干大根	かつおだし、に ぼしだ、ケ チャップ、しょ うゆ、みりん、 食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 225 mg
2 一 水 二	チキンカツ おにぎり プロッコリーのツナサラダ パイン スマイルポテト 味噌汁(わかめ・にんじん・なめこ)	米、フライドボ テト、小麦粉、 マーガリン、砂 糖、油	牛乳、チキンナ ゲット、さけ、 みそ、ツナ	プロッコリー、 パイン、にんじ ん、なめこ、わ かめ、いちご	かつおだし、に ぼしだし、ケ チャップ、しょ うゆ、中濃ソース	牛乳 バタービスケット 牛乳 桜クッキー	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 23.3 g カルシウム 200 mg
3 一 木 二	マーポー豆腐丼 もやしのナムル 中華スープ(小松菜・えのきだけ・コーン) モモ	米、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚 ひき肉、赤み そ、ごま	もやし、たまねぎ、 もも、バナナ、ごま つな、パイン、きゅ うり、えのきだけ、 みかん、にんじん、 コーン	しょうゆ、中華 だし、食塩、 しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 227 mg
4 一 金 二	そぼろ丼 豚汁 バナナ	米、食パン、さ といも、片栗 粉、マーガリ ン、グラニュー 糖、ごま油	牛乳、豚ひき 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 クリームサンドビスケット 牛乳 きなこトースト	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.8 g カルシウム 204 mg
5 一 土 二	ナポリタン 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) ミニゼリー	スパゲティ、 ホットケーキ ミックス、油、 砂糖、じゃがい も	牛乳、ワイン ナー	バナナ、トマ ト、ピーマン、 にんじん、たま ねぎ、キャベ ツ、コーン、きゅ うり	ケチャップ、中 濃ソース、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 201 mg
7 一 月 二	カレーライス ひじきの和風マヨ和え わかめスープ パイン	米、じゃがい も、麺、グラ ニュー糖、マー ガリン、油、マ ヨネーズドレッシ ング、砂糖	牛乳、豚ひき 肉、ごま	キャベツ、たま ねぎ、にんじ ん、もやし、ね ぎ、ひじき、わ かめ	カレール、 しょうゆ、中華 だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 208 mg
8 一 火 二	おろしだれハンバーグ モモ 小松菜サラダ ごはん 味噌汁(豆腐・油揚げ・たまねぎ)	米、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、鶏ひき 肉、豆腐、油揚 げ、みそ、ごま	たまねぎ、も も、だいこん、 ごまつな、もや し、にんじん	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ	牛乳 野菜スティック 牛乳 マッシュマロサンド	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.7 g カルシウム 275 mg
9 一 水 二	鶏のからあげ ミニゼリー カミカミ和え ごはん コンソメスープ(キャベツ・えのきだけ・にんじん)	食パン、米、 油、片栗粉、砂 糖	牛乳、豆腐、鶏 ひき肉	にんじん、だい こん、きゅう り、キャベツ、 えのきだけ、い ちご、切干大根	ケチャップ、 しょうゆ、コン ソメ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 227 mg
10 一 木 二	ちくわの磯辺揚げ みかん ひじきの炒め煮 ごはん 味噌汁(もやし・だいこん・わかめ)	米、米粉、小麦 粉、マーガリ ン、砂糖、油、 グラニュー糖	牛乳、ちくわ、 だいす、油揚 げ、みそ	もやし、みか ん、にんじん、 ひじき、だいこ ん、絹さや、わ かめ、あおのり	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 ライスクッキー	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 244 mg
11 一 金 二	ミートスパゲティ コールスローサラダ 春雨スープ パイン	スパゲティ、 米、砂糖、天か す、油、マヨ ネーズドレッシ ング、はるさめ	牛乳、豚ひき 肉、ごま	たまねぎ、キャ ベツ、にんじ ん、パイン、こ まつな、きゅう り、しめじ、 コーン	ケチャップ、中 濃ソース、中華 だし、食塩、め んつゆ、コンソ メ、にんにく	牛乳 バタービスケット 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 200 mg
12 一 土 二	チキンライス 大根サラダ コンソメスープ(小松菜・たまねぎ・えのきだけ) ミニゼリー	米、砂糖、油、 ごま油	ヨーグルト、鶏 もも肉	たまねぎ、だいこん、 にんじん、ごまつな、 きゅうり、もみか ん、パイン、えのきだ け、コーン、切干大 根、ピーマン	ケチャップ、 しょうゆ、コン ソメ、食塩	牛乳 野菜スティック 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 236 mg
14 一 月 二	切干大根のビビンバ 春雨サラダ 味噌汁(なめこ・わかめ・油揚げ) モモ	米、砂糖、はる さめ、ごま油	豆乳、豚ひき 肉、油揚げ、み そ、ごま、きな 粉	もやし、バナ ナ、もも、ごま つな、きゅう り、切干大根、 にんじん、わか め	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、しょう が、食塩	牛乳 スティックビスケット 豆乳 バナナきな粉	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 200 mg
15 一 火 二	ツナと豆腐の落とし揚げ みかん もやしの中華和え ごはん 味噌汁(にんじん・たまねぎ・豆腐)	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、ハム、み そ、ごま	もやし、にんじ ん、たまねぎ、 きゅうり、みか ん、コーン	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、コンソ メ、食塩、中華 だし	牛乳 おせんべい 牛乳 チャーハン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 231 mg
16 一 水 二	ポークピーンズ ミニゼリー マカロニサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ、えのきだけ、油揚げ)	米、じゃがい も、マカロニ、 砂糖、片栗粉、 マヨネーズド レッシング、油	牛乳、豚こま 肉、だいす、油 揚げ、みそ	にんじん、キャ ベツ、たまね ぎ、えのきだ け、コーン、き ゅうり、バセ リ	かつおだし、に ぼしだし、ケ チャップ、しょ うゆ、コンソ メ、食塩、カ レー粉	牛乳 バタービスケット 牛乳 いももち	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 205 mg
17 一 木 二	春の彩りうどん コロッケ バナナ	うどん、米、油	牛乳、鶏もも 肉、かまぼこ	バナナ、だいこん、 にんじん、たけのこ、わか め	鳥がらだし、 しょうゆ、中濃 ソース、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 200 mg



立



令和7年4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 午後おやつ	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		
18 一 金	ミートローフ パイン もやしときゅうりのササミ和え ごはん コンソメスープ(キャベツ・えのきだけ・にんじん)	米、コーンフレーク、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ごま	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイント、きゅうり、えのきだけ、コーン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 201 mg
19 一 土 一	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、じゃがいも、春巻きの皮、マーガリン、はるさめ、油、砂糖、小麦粉、ごま油、マヨネーズドレッシング	牛乳、さけ、豆腐、ベーコン、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、にほしだし、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 ベーコンポテトパイ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 200 mg
21 一 月 一	焼きそば プロッコリーのツナサラダ 中華スープ(小松菜・コーン・はるさめ) バナナ	焼きそば、米、はるさめ、ごま油	牛乳、豚こま肉、ツナ、かつお節	バナナ、もやし、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、コーン、あおのり	しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 おせんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 208 mg
22 一 火 一	春巻き モモ ごはん もやしの中華和え 中華スープ(ねぎ・えのきだけ・にんじん)	米、ホットケーキミックス、春巻きの皮、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉	こまつな、たまねぎ、もも、もやし、にんじん、たけのこ、えのきだけ、ねぎ、コーン	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 238 mg
23 一 水 一	サクサクチキン みかん 小松菜サラダ わかめごはん 味噌汁(ほうれんそう・豆腐・しめじ)	米、食パン、油、パン粉、コーンフレーク、マーガリン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ささ身、ごま、みそ、脱脂粉乳	ほうれんそう、こまつな、もやし、みかん、しめじ、にんじん	かつおだし、にほしだし、中濃ソース、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 シュガートースト	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 316 mg
24 一 木 一	豆腐ハンバーグ パイン ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁(わかめ・油揚げ・たまねぎ)	フライドポテト、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、パイント、ほうれんそう、にんじん、あおのり、ひじき、わかめ	かつおだし、にほしだし、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.0 g カルシウム 244 mg
25 一 金	春野菜の吉野煮 ミニゼリー プロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・豆腐・わかめ)	米、コーンフレーク、マーガリン、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、生揚げ、みそ、ツナ	プロッコリー、たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、わかめ、コーン、絹さや	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 280 mg
26 一 土 一	カレーライス 春キャベツのごま和え 味噌汁(油揚げ・なめこ・にんじん) みかん	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、ごま	キャベツ、みかん、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、あおのり	かつおだし、にほしだし、しょうが、カレールウ	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 591 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.6 g カルシウム 211 mg
28 一 月 一	バーベキューチキン モモ もやしのナムル ごはん 中華スープ(もやし・わかめ・コーン)	米、ぎょうざの皮、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、チーズ、ワインナー、ごま	もやし、もも、たまねぎ、コーン、きゅうり、にんじん、わかめ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、中華だし、みりん、食塩、しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 ミニピザ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 223 mg
30 一 水 一	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、生クリーム	パナナ、だいこん、にんじん、もも、さくらんぼ、こまつな、みかん、パイン	かつおだし、中濃ソース、みりん、しょうゆ、食塩	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 628 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.1 g カルシウム 215 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。

○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

8日 マッシュマロサンド ⇒ ピスケット

10日 ちくわの磯辺揚げ ⇒ ○歳児は鶏卵を使用していないちくわを使用します

25日 マッシュマロコーンフレーク ⇒ ピスケット

30日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト