



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 （ 火 ） | 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 （ 水 ） | チキンカツ おにぎり ブ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、フライドポテト、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 | ブロッコリー、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 （ 木 ） | マーボー豆腐丼 もやしのナムル 中華スープ（小松菜・えのきたけ・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、こまつな、パイン、きゅうり、えのきたけ、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 （ 金 ） | 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 （ 土 ） | 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、ウインナー | 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 （ 月 ） | 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、麩、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 | カレーウ、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 （ 火 ） | 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、こまつな、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 （ 水 ） | 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・えのきたけ・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、えのきたけ、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 （ 木 ） | 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、食塩 | 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 （ 金 ） | 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 （ 土 ） | 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・えのきたけ） 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、こまつな、きゅうり、もも、みかん、パイン、えのきたけ、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 （ 月 ） | 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、こまつな、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 （ 火 ） | 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 （ 水 ） | ボークビーンズ ミニゼリー マカロニサラダ ごはん 味噌汁（キャベツ、えのきたけ、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、えのきたけ、コーン、きゅうり、パセリ | 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 （ 木 ） | 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 | |



献

立

表

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 （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・えのきたけ・にんじん） | 米、コーンフ レーク、じゃが いも、砂糖、こ 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、きゅうり、 えのきたけ、 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 （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、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 ぼしだし、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 （月） — | 焼きそば ブ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 （火） — | 春巻き モモ ごはん もやしの中華和え 中華スープ（ねぎ・えのきたけ・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、 えのきたけ、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 （水） — | 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 ぼしだし、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 （木） — | 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、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 ぼしだし、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 （金） — | 春野菜の吉野煮 ミニゼリー ブ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 | ブロッコリー、 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 ぼしだし、しょ うゆ、みりん、 食塩 | 牛乳 ウエハース 牛乳 マ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 （土） — | 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 ぼしだし、しょ うゆ、食塩、 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 （月） — | 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、ウイン 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 （水） — | 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 | バナナ、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。

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 |
| 8日 マシュマロサンド | ⇒ ビスケット |
| 10日 ちくわの磯辺揚げ | ⇒ 0歳児は鶏卵を使用していないちくわを使用します |
| 25日 マシュマロコーンフレーク | ⇒ ビスケット |
| 30日 お誕生日ケーキ | ⇒ フルーツヨーグルト |