

令和7年5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 （木）	鶏のから揚げ もやしの中華和え ごはん 味噌汁（豆腐・もやし・わかめ）	米、麩、グラニュー糖、油、片栗粉、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ、ごま	もやし、きゅうり、にんじん、わかめ	かつおだし、ほしだし、しょうゆ、しょうが	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 201 mg
2 （金）	ハンバーグ チーズかぶと ブロッコリーのサラダ ミニゼリー こいのぼりごはん コンソメスープ（たまねぎ・こまつな・にんじん）	米、食パン、春巻きの皮、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、とろけるチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、きゅうり、いちご	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、しょうが、カレー粉	牛乳 おせんべい 牛乳 こいのぼりサンド	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 219 mg
7 （水）	さわらの竜田揚げ ポテトサラダ ごはん 味噌汁（豆腐・たまねぎ・わかめ）	米、じゃがいも、ピザクラスト、片栗粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、さわら、豆腐、みそ、ウインナー、チーズ	パイン、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、わかめ	かつおだし、ほしだし、ケチャップ、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ピザ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 210 mg
8 （木）	焼きそば 小松菜サラダ 中華スープ（えのきたけ・コーン・はるさめ） バナナ	焼きそばめん、米、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま肉、かつお節、ごま	バナナ、もやし、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン、あおのり	しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 スティックビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 225 mg
9 （金）	ポークビーンズ ミニゼリー もやしのナムル ごはん コンソメスープ（キャベツ・えのきたけ・にんじん）	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま肉、たいず、ごま	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 バウムクーヘン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 22.3 g カルシウム 209 mg
10 （土）	ハヤシライス 春雨サラダ 味噌汁（油揚げ・もやし・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、豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、みかん、もやし、にんじん、きゅうり、もやし	かつおだし、ほしだし、ハヤシルウ、しょうゆ	牛乳 野菜スティック 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 204 mg
12 （月）	鶏肉の青のり焼き パイン ブロッコリーのツナサラダ ごはん 味噌汁（たまねぎ・こまつな・にんじん）	米、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ、ツナ、きな粉	バナナ、ブロッコリー、パイン、にんじん、たまねぎ、こまつな、あおのり	かつおだし、ほしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 バナナきな粉	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 203 mg
13 （火）	ツナと豆腐の落とし揚げ ミニゼリー カミカミ和え ごはん 味噌汁（もやし・しめじ・わかめ）	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豆腐、ツナ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、だいこん、切干大根、わかめ	かつおだし、ほしだし、しょうゆ、コンソメ	牛乳 スティックビスケット 牛乳 いももち	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.7 g カルシウム 227 mg
14 （水）	サクサクチキン みかん マカロニサラダ ごはん 春雨スープ	米、マカロニ、油、パン粉、コーンフレーク、はるさめ、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏ささ身、ごま	みかん、こまつな、にんじん、コーン、きゅうり	中濃ソース、中華だし、食塩、カレー粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 571 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 274 mg
15 （木）	鶏だし野菜うどん コロッケ バナナ	うどん、米、天かす、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、こまつな、だけのこ、コーン、わかめ、絹さや	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、めんつゆ、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 ためきおにぎり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 201 mg
16 （金）	肉じゃが モモ キャベツとひじきの和風コールスロー こぎつねごはん 味噌汁（なめこ・豆腐・わかめ）	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズドレッシング、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、豆腐、油揚げ、みそ、ハム、ごま	もも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なめこ、ひじき、わかめ	かつおだし、ほしだし、しょうゆ、みりん、和風だし	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 614 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 267 mg
17 （土）	チャーハン 春雨サラダ コンソメスープ（たまねぎ・キャベツ・にんじん） みかん	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、はるさめ、小麦粉、ごま油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ごま	たまねぎ、もやし、みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だし	牛乳 おせんべい 牛乳 ベーコンポテトパイ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.2 g カルシウム 200 mg
19 （月）	春巻き パイン もやしのナムル 中華スープ（こまつな・コーン・えのきたけ） ごはん	米、春巻きの皮、油、はるさめ、ごま油、砂糖、ホットケーキミックス	牛乳、豚ひき肉、ごま	たまねぎ、こまつな、はるさめ、パイン、だけのこ、にんじん、きゅうり、コーン、えのきたけ	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 24.0 g カルシウム 212 mg
20 （火）	ミートスパゲティ ボトフ バナナ	スパゲティ、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、にんにく、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 216 mg
21 （水）	カレーライス わかめスープ フルーツポンチ	米、じゃがいも、マーガリン、砂糖、グラニュー糖、フライドポテト	牛乳、豚こま肉、脱脂粉乳、ごま	バナナ、たまねぎ、もも、みかん、パイン、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ	カレールウ、中華だし、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 623 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 233 mg



献立表



令和7年5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	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	
22 （木）	レバーとポテトのオーロラソース 小松菜サラダ ミニゼリー ごはん 味噌汁（キャベツ・豆腐・油揚げ）	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏レバー、油揚げ、みそ、豆腐、ごま	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ワイン、食塩、にんにく、しょうが	牛乳 ウエハース 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 239 mg
23 （金）	豆腐ハンバーグ モモ ブロッコリーのツナサラダ ごはん 味噌汁（もやし・ほうれんそう・にんじん）	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ツナ	もも、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、もやし	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 202 mg
24 （土）	チキンライス キャベツのごま和え 春雨スープ みかん	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、はるさめ、油	牛乳、鶏もも肉、ごま	キャベツ、みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、中華だし、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 533 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 214 mg
26 （月）	切干大根のビビンバ 鶏ささみのカレー風味サラダ 味噌汁（たまねぎ・なめこ・わかめ） ミニゼリー	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、きな粉、ごま	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切干大根、なめこ、わかめ	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 スティックビスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 233 mg
27 （火）	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん	かつおだし、しょうゆ、中濃ソース、食塩、しょうが	牛乳 野菜スティック 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 200 mg
28 （水）	マーボー豆腐丼 切干大根のツナマヨ和え 春雨スープ みかん	米、食パン、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、マヨネーズドレッシング、はるさめ、マーガリン、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、ごま、ツナ	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、切干大根	しょうゆ、中華だし、しょうが、食塩	牛乳 バタービスケット 豆乳 シュガートースト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 204 mg
29 （木）	ちくわの磯辺揚げ モモ ひじきの炒め煮 ごはん 味噌汁（ほうれんそう・豆腐・油揚げ）	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、ちくわ、生クリーム、油揚げ、みそ	もも、ほうれんそう、にんじん、れんこん、みかん、パイナップル、さくらんぼ、絹さや、ひ	かつおだしにぼしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 249 mg
30 （金）	ミートローフ パイン キャベツのおかか和え ごはん コンソメスープ（たまねぎ・コーン・にんじん）	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、マーガリン、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、パイン、にんじん、コーン、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、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 562 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 200 mg
31 （土）	ビビンバ 味噌汁（もやし・豆腐・わかめ） みかんヨーグルト	米、米粉、砂糖、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、豆腐、みそ、ごま	もやし、ほうれんそう、みかん、にんじん、わかめ	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 ドーナツ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 256 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
9日	バウムクーヘン	⇒	ビスケット
14日	マシュマロサンド	⇒	ビスケット
29日	ちくわの磯辺揚げ	⇒	しらすととうふのうま煮
	お誕生日ケーキ	⇒	フルーツヨーグルト
30日	マシュマロコーンフレーク	⇒	コーンフレーク