



立



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 一 木 一	鶏のから揚げ モモ 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、にぼしだし、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 一 金 一	ハンバーグ チーズかぶと プ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 一 水 一	さわらの竜田揚げ パイン 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、ビザクラスト、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、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、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 一 木 一	焼きそば 小松菜サラダ 中華スープ(えのきだけ・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	パナナ、もやし、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、えのきだけ、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 一 金 一	ポークピーンズ 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・えのきだけ・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、だいず、ごま	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ	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 一 土 一	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、にぼしだし、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 一 月 一	鶏肉の青のり焼き パイン プ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	パナナ、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、にぼしだし、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 一 火 一	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、大根、わかめ	かつおだし、にぼしだし、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 一 水 一	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 マッシュマロサンド	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 一 木 一	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	パナナ、こまつな、たけのこ、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 たぬきおにぎり	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 一 金 一	肉じゃが モモ キャベツとひじきの和風コールスロー ごきつねごはん 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、にぼしだし、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 一 土 一	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 一 月 一	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・えのきだけ) 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、もやし、パイナップル、たけのこ、にんじん、きゅうり、コーン、えのきだけ	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 一 火 一	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、パナナ、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 一 水 一	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	パナナ、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



令和7年5月

立

表

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		
22 一 木	レバーとポテトのオーロラソース 小松菜サラダ 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、鶏ひき肉、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、にほしだし、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 一 金	豆腐ハンバーグ モモ プ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、プロッコリー、にんじん、もやし	かつおだし、にほしだし、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 一 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 一 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、わかれめ	かつおだし、にほしだし、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 一 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 一 水	マーぼー豆腐丼 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、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 一 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、パイソン、さくらんぼ、絹さや、ひ	かつおだしにほしだし、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 一 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 マッ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 一 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、にほしだし、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。

〇歳児は誤食・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 | ⇒ ピスケット |
| 14日 マッシュマロサンド | ⇒ ピスケット |
| 29日 ちくわの磯辺揚げ
お誕生日ケーキ | ⇒ しらすととうふのうま煮 |
| 30日 マッシュマロコーンフレーク | ⇒ フルーツヨーグルト
⇒ コーンフレーク |