

立 献 表

令和7年7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			
1 一 火 二	豚丼 ～ プロッコリーのツナあえ 味噌汁（豆腐、なめこ、こまつな） ～ パイン	米、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、パイン、いんげん、にんじん、こまつな、なめこ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 200 mg
2 一 水 二	餃子 みかん ～ もやしの中華和え ごはん ～ 中華スープ（わかめ、コーン、ねぎ）	米、小麦粉、ごま油、砂糖、油、片栗粉、ぎょうざの皮	牛乳、豚ひき肉、豆腐、かつお節	もやし、キャベツ、みかん、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、にら、切干大根、わかめ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、中華だし、しょうが、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.6 g カルシウム 215 mg
3 一 木 二	いわし磯辺フライ ミニゼリー ～ 鶏ささみのカレー風味サラダ ごはん ～ 味噌汁（もやし、油揚げ、しめじ）	米、食パン、コーンフレーク、油、砂糖、マヨネーズドレッシング、マーガリン	牛乳、いわし、鶏ささ身、みそ、油揚げ	キャベツ、もやし、しめじ、にんじん	かつおだし、にほしだし、食塩、カレー粉	牛乳 バタービスケット 牛乳 フロランタン風トースト	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 19.8 g カルシウム 203 mg
4 一 金 二	冷やしうどん ～ コロッケ バナナ	うどん、米、天かす	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ	パナナ、こまつな、わかめ、あおのり	かつおだし、みりん、しょうゆ、めんつゆ	牛乳 野菜スティック 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 217 mg
5 一 土 二	チキンライス ～ もやしのナムル コンソメスープ（キャベツ、たまねぎ） ～ みかん	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、ごま	もやし、たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、ビーマン	ケチャップ、コソソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ベーコンポテトパイ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.6 g カルシウム 205 mg
7 一 月 二	ハンバーグ パイン ～ 七夕そうめん ～ プロッコリーのツナ和え ～ 鮭わかめおにぎり	米、そうめん、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、カルビス、ツナ	プロッコリー、たまねぎ、パイン、みかん、にんじん、コーン、オクラ	かつおだし、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、おろし、食塩、カレー粉	牛乳 おせんべい 牛乳 七夕ゼリー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 238 mg
8 一 火 二	ミートソースパゲティ ～ コールスローサラダ コンソメスープ（たまねぎ、こまつな、コーン） ～ モモ	スパゲティ、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、もも、キャベツ、にんじん、こまつな、コーン、きゅうり、しめじ	ケチャップ、コソソメ、食塩、中濃ソース、にんにく	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 224 mg
9 一 水 二	切干大根のピピンバ ～ もやしの中華和え 中華スープ（わかめ・にんじん・もやし） ～ みかん	米、フライドボテト、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、みかん、ほうれんそう、こまつな、にんじん、きゅうり、切干大根、コーン、わかめ	しょうゆ、にんにく、しょうが、中華だし、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 フライドポテト	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 224 mg
10 一 木 二	カレーライス ～ えだまめ レタススープ ～ フルーチェ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、レタス、えだまめ、にんじん	カレールウ、食塩、中華だし	牛乳 スティックビスケット 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 226 mg
11 一 金 二	ちくわの磯辺揚げ ミニゼリー ～ もやしときゅうりのササミ和え ごはん ～ 味噌汁（えのきだけ、にんじん、ほうれんそう）	米、ぎょうざの皮、小麦粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、ちくわ、鶏ささ身、ウインナー、みそ、チーズ	もやし、ほうれんそう、えのきだけ、にんじん、きゅうり、コーン、あおのり	かつおだし、にほしだし、ケチャップ、しょうゆ	牛乳 バタービスケット 牛乳 ミニピザ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 202 mg
12 一 土 二	チャーハン ～ 大根サラダ 味噌汁（とうふ、にんじん、こまつな） ～ みかん	米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、豆腐、ホイップクリーム、みそ、ゼラチン、ごま	みかん、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、あおのり	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、食塩、酢	牛乳 野菜スティック カルビス フローズンヨーグルト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 292 mg
14 一 月 二	豚肉のしょうが焼き モモ ～ 切干大根のツナサラダ ごはん ～ 味噌汁（豆腐、わかめ、油揚げ）	米、砂糖	牛乳、豚こま肉、豆腐、きな粉、みそ、ツナ、油揚げ	パナナ、たまねぎ、もやし、もも、キャベツ、きゅうり、にんじん、切干大根、しょうが、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 211 mg
15 一 火 二	鶏肉の青のり焼き ミニゼリー ～ プロッコリーのサラダ ごはん ～ 味噌汁（なめこ、にんじん、キャベツ）	米、そうめん、マヨネーズドレッシング、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、豚ひき肉、みそ	プロッコリー、にんじん、こまつな、なめこ、キャベツ、あおのり	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 おせんべい 牛乳 そうめんチャンプルー	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 200 mg
16 一 水 二	鶏のから揚げ パイン ～ ポテトサラダ ごはん ～ コンソメスープ（たまねぎ、コーン、こまつな）	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、脱脂粉乳	パイン、たまねぎ、こまつな、コーン、にんじん、きゅうり	しょうゆ、しょうが、食塩、コソソメ	牛乳 野菜スティック 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 208 mg
17 一 木 二	マーボー豆腐丼 ～ 春雨サラダ 中華スープ（わかめ・もやし・ねぎ） ～ みかん	米、砂糖、ごま油、片栗粉、はるさめ	ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、みそ	みかん、もやし、たまねぎ、もも、パイン、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	しょうゆ、中華だし、しょうが、酢、食塩	牛乳 バタービスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 200 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。ご了承ください。

立 献 表
草加なかよし保育園

令和7年7月

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	ツナと豆腐の落とし揚げ モモ キャベツのゆかり和え ごはん 味噌汁(しめじ、豆腐、こまつな)	米、コーンフレーク、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング	牛乳、豆腐、ツナ、みそ、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もも、こまつな、しめじ	かつおだし、にほしだし、コンソメ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 262 mg
19 一 土	ピビンバ キャベツのごま和え 味噌汁(たまねぎ、わかめ、にんじん) ミニゼリー	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうが、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 204 mg
22 一 火	豆腐ハンバーグ みかん 小松菜サラダ ごはん 味噌汁(じゃがいも、わかめ、たまねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、ごま	たまねぎ、もやし、みかん、にんじん、こまつな、きゅうり、ひじき、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、酢	牛乳 ウエハース 豆乳 おいなりさん	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 246 mg
23 一 水	春巻き パイン カミカミ和え ごはん 春雨スープ	米、食パン、春巻きの皮、はるさめ、油、グラニュー糖、マーガリン、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、パイソン、たけのこ、きゅうり、もやし、だいこん、切干大根、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 スティックピスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 250 mg
24 一 木	サクサクチキン モモ きゅうりのサラダ ごはん わかめスープ	米、小麦粉、油、パン粉、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豆腐、ワインナー、ごま、かつお節	もやし、もやし、きゅうり、キャベツ、もも、ねぎ、にんじん、わかめ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、酢、パセリ粉、中華だし、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 ワインナーたこ焼き	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 213 mg
25 一 金	肉じゃが ミニゼリー キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁(こまつな、なめこ、とうふ)	米、じゃがいも、麩、マーガリン、グラニュー糖、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、なめこ、切干大根	かつおだし、にほしだし、しょうゆ	牛乳 バターピスケット 牛乳 お麸ラスク	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.4 g カルシウム 233 mg
26 一 土	ハヤシライス 春雨サラダ 中華スープ(たまねぎ、えのきだけ、にんじん) みかん	米、砂糖、じゃがいも、はるさめ、ごま油	牛乳、豚小間肉、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、えのきだけ、みかん、マッシュルーム	ハヤシルウ、しょうゆ、中華だし、酢、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.5 g カルシウム 202 mg
28 一 月	ポークピーンズ モモ もやしのナムル ごはん 味噌汁(キャベツ、なめこ、油揚げ)	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、だいず、油揚げ、みそ、ごま	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、なめこ、もも、いちご	かつおだし、にほしだし、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 スティックピスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 219 mg
29 一 火	はんぺんフライ ミニゼリー プロッコリーのツナあえ ごはん 味噌汁(もやし、にんじん、ほうれんそう)	米、パン粉、小麦粉、油	牛乳、アイス、はんぺん、みそ、ツナ	プロッコリー、にんじん、もやし、コーン、ほうれんそう	かつおだし、にほしだし、中濃ソース、しょうゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 アイスクリーム ピスケット	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 236 mg
30 一 水	ミートローフ パイン ほうれんそうの白和え ごはん コンソメスープ(キャベツ、コーン、たまねぎ)	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、きな粉、ごま	ほうれんそう、パイン、たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 238 mg
31 一 木	チキンのトマトクリーム煮 小松菜サラダ みかん ごはん 味噌汁(もやし、わかめ、油揚げ)	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、だいず、みそ、生クリーム、油揚げ、ごま	もやし、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、みかん、パイン、モモ、トマト、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、食塩、コンソメ、にんにく	牛乳 バターピスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.7 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。

○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

1日 マッシュマロサンド

⇒ ピスケット

11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

16日 マッシュマロコーンフレーク

⇒ コーンフレーク

29日 はんぺんフライ

⇒ しらすとじゃがいものうま煮

31日 お誕生日ケーキ

⇒ フルーツヨーグルト