

献 立 表

令和7年6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		
2 一 月 一	ツナと豆腐の落とし揚げ モモ キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁(もやし・えのきだけ・にんじん)	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油、マヨネーズ ドレッシング	牛乳、豆腐、ツナ、きな粉、みそ、ごま、ごま	バナナ、にんじん、もやし、もも、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、切干大根	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 バターピスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 239 mg
3 一 火 一	餃子 ミニゼリー もやしの中華和え ごはん 中華スープ(わかめ・コーン・ネギ)	米、小麦粉、ごま油、砂糖、油、片栗粉、きょうざの皮	牛乳、豚ひき肉、豆腐、かつお節	もやし、キャベツ、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 534 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.0 g カルシウム 213 mg
4 一 水 一	おろしだれハンバーグ パイン ポテトサラダ わかめごはん 味噌汁(豆腐・なめこ・こまつな)	米、そうめん、じゃがいも、油、マヨネーズ ドレッシング、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、パイン、きゅうり、なめこ、コーン、ひじき	かつおだし、にほしだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 そうめん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 217 mg
5 一 木 一	マーボー豆腐丼 プロッコリーのツナサラダ 春雨スープ みかん	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、マーガリン、ごま油、はるさめ、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ、みそ、ごま	みかん、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン	しょうゆ、じょうが、中華だし、食塩	牛乳 スティックピスケット 牛乳 バウムクーヘン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 24.7 g カルシウム 228 mg
6 一 金 一	ケロケロカレー あじさいサラダ わかめスープ モモ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、カルビス、ゼラチン、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、もも、ねぎ、きゅうり、わかめ	カレールウ、ケチャップ、中華だし、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 208 mg
7 一 土 一	チャーハン 大根サラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン・にんじん) ミニゼリー	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、あおのり	しょうゆ、食塩、中華だし、コンソメ	牛乳 クリームサンドピスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 211 mg
9 一 月 一	鶏だし野菜うどん コロッケ バナナ	うどん、米	牛乳、鶏もも肉、豆腐、さけ	バナナ、こまつな、コーン、わかめ、絹さや、たけのこ	かつおだし、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 202 mg
10 一 火 一	鶏肉のパン粉焼き モモ もやしのナムル ごはん すまし汁(お麩・わかめ・にんじん)	米、食パン、パン粉、油、マーガリン、グラニュー糖、麩、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、粉チーズ、ごま	もやし、もも、にんじん、きゅうり、わかめ、あおのり	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 バターピスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 212 mg
11 一 水 一	肉じゃが ミニゼリー キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁(小松菜・しめじ・豆腐)	米、じゃがいも、マヨネーズ ドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、ハム、ごま	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ひじき	かつおだし、にほしだし、じょうゆ、みりん、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 マッシュマロサンド	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 267 mg
12 一 木 一	ミートスパゲティ カミカミ和え コンソメスープ(えのきだけ・にんじん・コーン) パイン	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ごま	たまねぎ、にんじん、だいこん、パイン、きゅうり、えのきだけ、しめじ、トマト、コーン、切干大根	ケチャップ、中濃ソース、じょうゆ、コンソメ、食塩、にんにく	牛乳 スティックピスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 23.2 g カルシウム 204 mg
13 一 金 一	ポークピーンズ モモ マカロニサラダ ごはん 味噌汁(もやし・なめこ・わかめ)	米、じゃがいも、麩、マカロニ、グラニュー糖、マーガリン、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、だいす、みそ	もやし、もも、たまねぎ、にんじん、なめこ、コーン、きゅうり、わかめ	かつおだし、にほしだし、ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.3 g カルシウム 200 mg
14 一 土 一	チキンライス もやしのナムル コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ) みかん	米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ごま	もやし、たまねぎ、みかん、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ピーマン	ケチャップ、じょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 クリームサンドピスケット 牛乳 ドーナツ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.7 g カルシウム 212 mg
16 一 月 一	白身魚フライ 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・わかめ・しめじ)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏ささ身、生クリーム、みそ	キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、わかめ	かつおだし、にほしだし、中濃ソース、食塩、カレー粉	牛乳 おせんべい 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 226 mg
17 一 火 一	春巻き パイン もやしの中華和え ごはん 中華スープ(ねぎ・コーン・はるさめ)	米、コーンフレーク、春巻きの皮、はるさめ、油、マーガリン、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、パイン、たまねぎ、たけのこ、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン	じょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 スティックピスケット 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	エネルギー 580 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 200 mg
18 一 水 一	焼きそば 肉団子スープ バナナ	焼きそばめん、米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚こま肉、豆腐、はんぺん、油揚げ	キャベツ、もやし、パナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきだけ、ひじき、あおのり	焼きそばソース、じょうゆ、じょうが、食塩、中華だし	牛乳 ウエハース 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 255 mg

献 立 表

令和7年6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		
19 一 木 一	鶏のから揚げ モモ 春雨サラダ ごはん コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ)	米、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、脱脂粉乳	もやし、もも、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	かつおだし、にほしだし、しょうが	牛乳 バタービスケット 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 252 mg
20 一 金 一	豆腐のナゲット パイン ブロッコリーのツナあえ ごはん 味噌汁(しめじ・豆腐・油揚げ)	米、コーンフレーク、パン粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、ツナ	ブロッコリー、たまねぎ、パイン、しめじ、にんじん、コーン、ひじき	かつおだし、にほしだし、しょうゆ	牛乳 野菜スティック 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 213 mg
21 一 土 一	ハヤシライス 大根サラダ 春雨スープ ミニゼリー	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま肉、ワインナー、チーズ、ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 206 mg
23 一 月 一	冷やしうどん じゃが丸くん バナナ	うどん、米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、天かす、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、かまぼこ、油揚げ	バナナ、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、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.0 g カルシウム 275 mg
24 一 火 一	ちくわの磯辺揚げ みかん ひじきの炒め煮 ごはん 味噌汁(ほうれんそう・豆腐・しめじ)	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、ちくわ、豆腐、油揚げ、みそ	みかん、ほうれんそう、もも、バナナ、パイン、にんじん、れんこん、しめじ、ひじき、絹さや、あおのり	かつおだし、にほしだし、みりん、しょうゆ	牛乳 スティックビスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 241 mg
25 一 水 一	切干大根のビビンバ 小松菜サラダ コンソメスープ(たまねぎ・にんじん・コーン) ミニゼリー	米、マカロニ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切干大根、コーン	しょうゆ、食塩、しょうが、コンソメ	牛乳 野菜スティック 牛乳 マカロニ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 234 mg
26 一 木 一	カレーライス パイン もやしときゅうりのササミ和え ごはん わかめスープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、豆腐、鶏ささ身、油揚げ、みそ、ごま	たまねぎ、もやし、パイン、きゅうり、にんじん、わかめ、ねぎ、もやし	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、みりん、しょうが	牛乳 バタービスケット 牛乳 いももち	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.3 g カルシウム 211 mg
27 一 金 一	豆腐ハンバーグ モモ キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁(もやし・こまつな・しめじ)	米、食パン、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	豆乳、豆腐、鶏ひき肉、ハム、みそ、ごま	キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、いちご、にんじん、ひじき、もも	かつおだし、にほしだし、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 ミニゼリー 豆乳 ジャムサンド	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 200 mg
28 一 土 一	ビビンバ コロッケ 味噌汁(キャベツ・えのきだけ・にんじん) みかん	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ	もやし、みかん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきだけ	かつおだし、にほしだし、中濃ソース、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.2 g カルシウム 200 mg
30 一 月 一	はんぺんフライ ミニゼリー ほうれんそうの白和え ごはん 豆乳スープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、パン粉、油、小麦粉、ごま油	牛乳、はんぺん、豆乳、豆腐、生クリーム、みそ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もも、しめじ、パイン、さくらんぼ、みかん	中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 237 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 |
| 5日 バウムクーヘン | ⇒ ビスケット |
| 11日 マシュマロサンド | ⇒ ビスケット |
| 17日 マシュマロコーンフレーク | ⇒ ビスケット |
| 24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 |
| 30日 はんぺんフライ
お誕生日ケーキ | ⇒ かぼちゃと鶏ひき肉あんかけ
⇒ フルーツヨーグルト |