



# 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	午後おやつ	
2 — 月 —	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・えのきたけ・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、えのきたけ、切干大根	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 バタービスケット 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 — 火 —	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、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、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 — 水 —	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、にぼしだし汁、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 — 木 —	マーボー豆腐丼 ブ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、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン	しょうゆ、しょうが、中華だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 パウムクーヘン	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 — 金 —	クロケロカレー 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、カルピス、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 — 土 —	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 クリームサンドビスケット 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 — 月 —	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 — 火 —	鶏肉のパン粉焼き モモ もやしのナムル ごはん すまし汁（お麴・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、麴、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、にぼしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 バタービスケット 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 — 水 —	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、麴、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、にぼしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 マシュマロサンド	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 — 木 —	ミートスパゲティ カミカミ和え コンソメスープ（えのきたけ・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、えのきたけ、しめじ、トマト、コーン、切干大根	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、にんにく	牛乳 スティックビスケット 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 — 金 —	ポークビーンズ 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、麴、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、にぼしだし、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 お麴ラスク	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 — 土 —	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、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 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 — 月 —	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、にぼしだし、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 — 火 —	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	しょうゆ、中華だし、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 580 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 200 mg
18 — 水 —	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、バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ひじき、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、しょうが、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	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	
19	鶏のから揚げ	モモ	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、にぼしだし、しょうゆ、しょうが	牛乳 バタービスケット	エネルギー 570 kcal
－	春雨サラダ						牛乳	たんぱく質 21.0 g
木	ごはん						おせんべい	脂 質 16.1 g
－	コンソメスープ（キャベツ・にんじん・たまねぎ）						ビスケット	カルシウム 252 mg
20	豆腐のナゲット	パイン	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、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 野菜スティック	エネルギー 560 kcal
－	ブロッコリーのツナあえ						牛乳	たんぱく質 23.6 g
金	ごはん						コーンフレーク	脂 質 13.7 g
－	味噌汁（しめじ・豆腐・油揚げ）							カルシウム 213 mg
21	ハヤシライス		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、ウィンナー、チーズ、こま	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	エネルギー 572 kcal
－	大根サラダ						牛乳	たんぱく質 19.5 g
土	春雨スープ						ピザ	脂 質 18.4 g
－	ミニゼリー							カルシウム 206 mg
23	冷やしうどん		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	エネルギー 607 kcal
－	じゃが丸くん						牛乳	たんぱく質 21.7 g
月	バナナ						たぬきおにぎり	脂 質 21.0 g
－								カルシウム 275 mg
24	ちくわの磯辺揚げ	みかん	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、にぼしだし、みりん、しょうゆ	牛乳 スティックビスケット	エネルギー 545 kcal
－	ひじきの炒め煮						牛乳	たんぱく質 17.4 g
火	ごはん						フルーツボンチ	脂 質 12.5 g
－	味噌汁（ほうれんそう・豆腐・しめじ）							カルシウム 241 mg
25	切干大根のピビンバ		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	エネルギー 535 kcal
－	小松菜サラダ						牛乳	たんぱく質 20.6 g
水	コンソメスープ（たまねぎ・にんじん・コーン）						マカロニきなこ	脂 質 16.1 g
－	ミニゼリー							カルシウム 234 mg
26	カレーライス	パイン	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、にぼしだし、しょうゆ、みりん、しょうが	牛乳 バタービスケット	エネルギー 540 kcal
－	もやしときゅうりのササミ和え						牛乳	たんぱく質 21.5 g
木	ごはん						いももち	脂 質 18.3 g
－	わかめスープ							カルシウム 211 mg
27	豆腐ハンバーグ	モモ	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、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 ミニゼリー	エネルギー 584 kcal
－	キャベツとひじきの和風コールスロー						豆乳	たんぱく質 23.0 g
金	ごはん						ジャムサンド	脂 質 18.8 g
－	味噌汁（もやし・こまつな・しめじ）							カルシウム 200 mg
28	ピビンバ		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、えのきたけ	かつおだし、にぼしだし、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	エネルギー 619 kcal
－	コロック						牛乳	たんぱく質 21.0 g
土	味噌汁（キャベツ・えのきたけ・にんじん）						クッキー	脂 質 20.2 g
－	みかん							カルシウム 200 mg
30	はんぺんフライ	ミニゼリー	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	エネルギー 608 kcal
－	ほうれんそうの白和え						牛乳	たんぱく質 18.8 g
月	ごはん						お誕生日ケーキ	脂 質 16.2 g
－	豆乳スープ							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。

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
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	⇒	0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	⇒	かぼちゃと鶏ひき肉あんかけ
	お誕生日ケーキ	⇒	フルーツヨーグルト