献　立　表

令和７年12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） 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	午前おやつ 午後おやつ	栄養価
1（月）	ちくわの磯辺揚げ　モモ 大根サラダ ごはん けんちん汁	米、食パン、さといも、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、豆腐、ツナ、油揚げ、ごま	だいこん、もも、にんじん、切干大根、きゅうり、ねぎ、ごぼう、いちごジャム、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 250 mg
2（火）	ハンバーグ　みかん 小松菜サラダ ごはん コンソメスープ（にんじん・キャベツ・たまねぎ）	米、マカロニ、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、きな粉、ごま	みかん、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん	中濃ソース、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 マカロニきな粉	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 234 mg
3（水）	餃子　りんご 三色ナムル ごはん 中華スープ（長ネギ・わかめ・にんじん）	米、天かす、ごま油、片栗粉、ぎょうざの皮	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、りんご、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、にら、ねぎ、えのきたけ、切干大根、わかめ、あおのり	しょうゆ、食塩、しょうが、中華だしの素、めんつゆ、鶏ガラだし	牛乳 野菜スティック 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 201 mg
4（木）	サクサクチキン　ミニゼリー 千草和え ごはん 味噌汁（わかめ・しめじ・とうふ）	米、じゃがいも、油、片栗粉、パン粉、コーンフレーク、砂糖	豆乳、鶏ささ身、豆腐、油揚げ、ごま、みそ	もやし、なめこ、こまつな、にんじん、えのきたけ、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、中濃ソース、パセリ粉、食塩	牛乳 スティックビスケット 豆乳 いももち	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 213 mg
5（金）	切干大根のビビンバ じゃがてり 味噌汁（なめこ・長ネギ・とうふ） パイン	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ウインナー、みそ	もやし、パイン、たまねぎ、きゅうり、しめじ、切干大根、にんじん、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、にんにく、しょうが、ケチャップ	牛乳 おせんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.5 g カルシウム 221 mg
6（土）	チャーハン もやしの中華和え 味噌汁（キャベツ・にんじん・えのきたけ） みかん	米、さつまいも、油、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん、きゅうり、えのきたけ、あおのり	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、しょうが	牛乳 バタービスケット 牛乳 さつまいもパイ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 26.2 g カルシウム 213 mg
8（月）	ツナと豆腐の落とし揚げ　りんご チキンサラダ ごはん 味噌汁（もやし・油揚げ・わかめ）	米、さつまいも、マヨネーズドレッシング、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、鶏ささ身、ツナ、みそ、油揚げ	キャベツ、もやし、たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 大学芋	エネルギー 644 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 288 mg
9（火）	ふわふわフライ　ミニゼリー 春雨サラダ ごはん 味噌汁（たまねぎ・豆腐・こまつな）	米、砂糖、パン粉、はるさめ、油、小麦粉、ごま油	牛乳、白はんぺん、豆腐、鶏ひき肉、豆腐、みそ	もやし、もも、みかん、バナナ、パイン、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん	かつお・にぼしだし汁、中濃ソース、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 206 mg
10（水）	肉じゃが　パイン 白菜の塩こんぶ和え ごはん 味噌汁（だいこん・しめじ・長ねぎ）	米、じゃがいも、食パン、マーガリン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、きな粉	ほうれんそう、だいこん、パイン、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 きなこトースト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 222 mg
11（木）	揚げ鶏のおろし煮　モモ にんじんしりしり ごはん 味噌汁（わかめ・じゃがいも・たまねぎ）	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、きな粉、みそ、ごま	バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ、もも、わかめ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、めんつゆ、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 578 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 223 mg
12（金）	おでん 菜飯 みかんヨーグルト	米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、ごま、ちくわ、はんぺん、さつま揚げ、がんもどき	だいこん、みかん、いちごジャム、だいこんの葉	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 ジャムクラッカー	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 339 mg
13（土）	カレーピラフ 春雨サラダ コンソメスープ（こまつな・コーン・たまねぎ） ミニゼリー	米、油、マーガリン、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、ウインナー	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、コーン、ブロッコリー、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、カレー粉	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 590 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 302 mg
15（月）	けんちんうどん じゃが丸くん バナナ	うどん、じゃがいも、ぎょうざの皮、ホットケーキミックス、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏もも肉、チーズ、ウインナー、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、コーン	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ほんだし、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 ミニピザ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 283 mg
16（火）	春巻き　パイン もやしの中華和え ごはん 味噌汁（はくさい・しめじ・油揚げ）	米、春巻きの皮、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、もやし、こまつな、はくさい、パイン、にんじん、たけのこ、しめじ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、しょうが、中華だしの素、酢	牛乳 バタービスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 236 mg
17（水）	ヤンニョムチキン　ミニゼリー チャプチェ ごはん 中華スープ（チンゲンサイ・えのきたけ・にんじん）	米、さつまいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、みそ、ごま	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩、にんにく、しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 さつまいももち	エネルギー 597 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.4 g カルシウム 209 mg

献　立　表

令和７年12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） 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	午前おやつ／午後おやつ	栄養価
18（木）	カレーライス 春雨サラダ わかめスープ モモ	米、マカロニ、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、豚ひき肉、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、もも、もやし、きゅうり、トマト、しめじ、ねぎ、わかめ	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 203 mg
19（金）	鶏のから揚げ　みかん 大根サラダ ごはん 豚汁	米、さといも、麩、油、グラニュー糖、片栗粉、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、豚こま肉、みそ、ツナ、油揚げ、ごま	だいこん、みかん、にんじん、切干大根、きゅうり、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、酢、しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 247 mg
20（土）	そぼろ丼 しゅうまい 味噌汁（だいこん・とうふ・なめこ） ミニゼリー	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、なめこ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、しょうが	牛乳 野菜スティック 牛乳 クッキー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 211 mg
22（月）	ピザバーグ　パイン パリパリサラダ スノーマンライス コンソメスープ（たまねぎ・にんじん・キャベツ）	米、油、パン粉、ワンタンの皮、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、生クリーム、チーズ	キャベツ、たまねぎ、パイン、にんじん、もも、みかん、ピーマン、バナナ、パセリ、のり	食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 クリスマスパフェ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 271 mg
23（火）	クリームシチュー 大根のツナサラダ ごはん みかん	米、フライドポテト、じゃがいも、油	豆乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ	たまねぎ、もやし、にんじん、みかん、しめじ、きゅうり、切干大根	しょうゆ、シチュールウ	牛乳 ウエハース 豆乳 フライドポテト	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 221 mg
24（水）	ミートスパゲティ カミカミ和え 春雨スープ りんご	スパゲティ、ホットケーキミックス、砂糖、はるさめ	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ごま	たまねぎ、にんじん、りんご、トマト、たくあん、だいこん、きゅうり、もも、しめじ、コーン、パイン、切干大根、みかん、わかめ	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、にんにく	牛乳 スティックビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.0 g カルシウム 270 mg
25（木）	マーボー豆腐丼 もやしの中華和え 中華スープ（わかめ・えのきたけ・ねぎ） ミニゼリー	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、ごま	もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩、中華だしの素、にんにく、しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 252 mg
26（金）	すきやき風煮　モモ 小松菜サラダ ごはん 味噌汁（だいこん・油揚げ・しめじ）	米、コーンフレーク、マーガリン、砂糖	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、油揚げ、ごま	もやし、白菜、だいこん、こまつな、もも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、しいたけ	かつお・にぼしだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 バタービスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 249 mg
27（土）	ハヤシライス コールスローサラダ 中華スープ（わかめ・コーン・もやし） みかん	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油	ヨーグルト、豚こま肉	にんじん、キャベツ、もやし、みかん、たまねぎ、きゅうり、コーン、わかめ	ハヤシルウ、食塩、中華だしの素	牛乳 野菜スティック 麦茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 252 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。

	麦茶	⇒	白湯
朝おやつ	鉄ウエハース	⇒	ミルクウエハース
１日	ちくわの磯辺揚げ	⇒	０歳児クラスは鶏卵を使用していないちくわを使用します
５日	マシュマロサンド	⇒	ビスケット
９日	ふわふわフライ	⇒	鶏ひき肉とじゃがいもの煮物
２４日	お誕生日ケーキ	⇒	フルーツヨーグルト
２６日	マシュマロコーンフレーク	⇒	ビスケット