



令和7年9月

献

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		
1 一 月 一	切干大根のビビンバ もやしのナムル 味噌汁(わかめ・とうふ・油揚げ) モモ	米、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	もも、ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、切干大根、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、にんにく、しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 252 mg
2 一 火 一	肉じゃが ミニゼリー ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁(こまつな・とうふ・なめこ)	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚こま肉、みそ、ヨーグルト	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、にんじん、もも、みかん、バイン、こまつな、なめこ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、みりん、和風だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 273 mg
3 一 水 一	焼きそば ブロックコリーのサラダ 中華スープ(ねぎ・わかめ・にんじん) バナナ	焼きそばめん、米、砂糖	牛乳、豚こま肉、ごま	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ブロックコリー、ねぎ、わかめ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だし、焼きそばソース	牛乳 ミニゼリー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 212 mg
4 一 木 一	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(えのきたけ・コーン・こまつな)	米、ピザクラスト、じゃがいも、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ワインナー	パイン、えのきだけ、こまつな、にんじん、コーン、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、しょうが、食塩、コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.9 g カルシウム 200 mg
5 一 金 一	タンドリーチキン モモ もやしの中華和え ごはん 春雨スープ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ごま、きな粉	こまつな、もやし、もも、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、食塩、カレー粉、にんにく、しょうが	牛乳 野菜スティック 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 236 mg
6 一 土 一	チャーハン キャベツのごまだれサラダ 味噌汁(たまねぎ・わかめ・えのきたけ) みかん	米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、ごま、かつお節	たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、切干大根、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 バタービスケット 牛乳 ドーナツ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.2 g カルシウム 237 mg
8 一 月 一	お好み焼き風つくね パイン きゅうりのサラダ ごはん 味噌汁(油揚げ・しめじ・たまねぎ)	米、コーンフレーク、油、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	もやし、パイナップル、しめじ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.8 g カルシウム 200 mg
9 一 火 一	はんぺんフライ ミニゼリー 小松菜サラダ ごはん 豆乳スープ	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、はんぺん、豆乳、ラクトアイス、みそ	もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、しめじ	しょうゆ、中濃ソース	牛乳 スティックビスケット 牛乳 アイスクリーム ビスケット	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 307 mg
10 一 水 一	春巻き みかん もやしのナムル ごはん 味噌汁(もやし・豆腐・長ねぎ)	米、食パン、春巻きの皮、油、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、たけのこ、こまつな、いちご、にんじん、きゅうり、ねぎ、みかん	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、中華だし	牛乳 ウエハース 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 204 mg
11 一 木 一	ミートソースパゲティ ポトフ バナナ	スパゲティ、米、じゃがいも、天かす、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ワインナー	たまねぎ、バナナ、キャベツ、トマト、にんじん、しめじ、にんにく、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、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 609 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 213 mg
12 一 金 一	ちくわの磯辺揚げ モモ 和風コールスロー ごはん 味噌汁(ほうれんそう・にんじん・しめじ)	さつまいも、米、小麦粉、油、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、ちくわ、みそ、ごま	もも、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、ひじき、あおのり	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 さつまいもスティック	エネルギー 611 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 235 mg
13 一 土 一	ビビンバ キャベツのごま和え 味噌汁(たまねぎ・わかめ・豆腐) みかん	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、ごま	りんご、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、みかん、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうが、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 283 mg
16 一 火 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・にんじん・たまねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉、だいたい、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、トマト、きゅうり、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 おせんべい 牛乳 いももち	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 219 mg
17 一 水 一	マーボー豆腐丼 もやしときゅうりのササミ和え 中華スープ(たまねぎ・コーン・こまつな) りんご	米、そうめん、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、りんご、コーン	めんつゆ、しょうが、中華だし、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 そうめん	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 248 mg
18 一 木 一	サクサクチキン パイン 大根サラダ ごはん 味噌汁(もやし・なめこ・油揚げ)	米、油、パン粉、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ、ごま	パイン、だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、コーン	かつおだし、にほしだし汁、中濃ソース、しょうゆ、パセリ、中華だし、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 チャーハン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 212 mg



令和7年9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	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 金	ツナと豆腐の落とし揚げ 白菜のおかか和え ごはん すまし汁	米、小麦粉、油、マヨネーズ ドレッシング、麺	牛乳、豆腐、ツナ、かつお節	もも、ほれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、切干大根、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 262 mg
20 一 土 二	ハヤシライス コールスローサラダ 味噌汁(えのきだけ・とうふ・こまつな) みかん	米、小麦粉、マーガリン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ ドレッシング	牛乳、豚小間肉、豆腐、みそ	にんじん、みかん、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、こまつな、きゅうり	かつおだし、にぼしだし、ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	牛乳 野菜ステイック 牛乳 クッキー	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.4 g カルシウム 243 mg
22 一 月 二	きのこの和風ハンバーグ ミニゼリー プロッコリーのツナサラダ さつまいもごはん 豚汁	米、さといも、コーンフレーク、麺、さつまいも、油、砂糖、グラニュー糖、マーガリン、パン粉、ごま油、片栗粉	カルビス、豚ひき肉、豆腐、豚こま肉、生クリーム、みそ、きな粉、ツナ、油揚げ	パナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、プロッコリー、みかん、ねぎ、ごぼう、しめじ	かつおだし、しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳 スティックビスケット カルビス おやつバイキングを行います	エネルギー 674 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 29.9 g カルシウム 162 mg
24 一 水 二	カレーライス わかめスープ フルーツヨーグルト	食パン、米、じゃがいも、砂糖、グラニュー糖、マーガリン	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、もも、みかん、バイン、ねぎ、わかめ	カレールウ、中華だし、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 シュガートースト	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.0 g カルシウム 244 mg
25 一 木 二	けんちんうどん コロッケ バナナ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ごま、きな粉	パナナ、だいこん、にんじん、こまつな	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、しょうが	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 578 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 220 mg
26 一 金 二	カレイのバター風味焼き モモ 大根サラダ ごはん 味噌汁(もやし・油揚げ・わかめ)	米、コーンフレーク、マーガリン、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、みそ、ごま	もやし、だいこん、パセリ、きゅうり、にんじん、もも、切干大根、わかめ、にんにく	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.0 g カルシウム 238 mg
27 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・にんじん・たまねぎ) みかん	米、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト、鶏もも肉、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、みかん、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 ミニゼリー 麦茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 288 mg
29 一 月 二	ハンバーグ ミニゼリー プロッコリーのツナサラダ ごはん コーンスープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、生クリーム、ツナ	クリームコーン、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、もも、コーン、パイソン、さくらんぼ、みかん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、しょうが、食塩、バセリ粉、カレー粉	牛乳 バタービスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 268 mg
30 一 火 二	さつまいものシチュー カミカミ和え ごはん パイン	米、さつまいも、麺、グラニュー糖、油、マーガリン、砂糖	豆乳、牛乳、鶏もも肉、ごま	たまねぎ、パイソン、にんじん、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、切干大根	しょうゆ	牛乳 野菜ステイック 豆乳 お麩ラスク	エネルギー 645 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.9 g カルシウム 243 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

1日 マシュマロサンド ⇒ ピスケット

8日 マシュマロコーンフレーク ⇒ ピスケット

9日 はんぺんフライ ⇒ かぼちゃの鶏ひき肉あんかけ

12日 ちくわの磯辺揚げ ⇒ 0歳児は鶏卵を

29日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト

27日 麦茶 ⇒ 白湯

