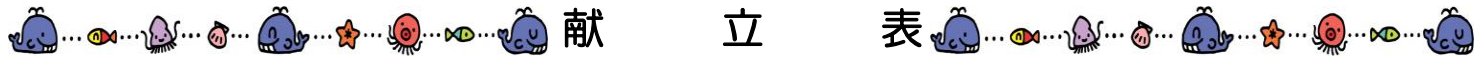


令和7年9月

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	
1 － 月 －	切干大根のピビンパ 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、にぼしだし、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 たんばく質 19.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 252 mg
2 － 火 －	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、パイナップル、こまつな、なめこ	かつおだし、にぼしだし、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 たんばく質 18.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 273 mg
3 － 水 －	焼きそば ブロッコリーのサラダ 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 たんばく質 19.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 212 mg
4 － 木 －	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、ウインナー	パイナップル、えのきたけ、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 たんばく質 21.4 g 脂 質 20.9 g カルシウム 200 mg
5 － 金 －	タンドリーチキン モモ もやし中華和え 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 たんばく質 20.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 236 mg
6 － 土 －	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、にぼしだし、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 たんばく質 18.1 g 脂 質 20.2 g カルシウム 237 mg
8 － 月 －	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、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、にぼしだし、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 たんばく質 21.0 g 脂 質 23.8 g カルシウム 200 mg
9 － 火 －	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 たんばく質 18.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 307 mg
10 － 水 －	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、にぼしだし、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 たんばく質 20.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 204 mg
11 － 木 －	ミートソーススパゲティ 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、ウインナー	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 たんばく質 22.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 213 mg
12 － 金 －	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、にぼしだし、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 たんばく質 15.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 235 mg
13 － 土 －	ピビンパ 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、にぼしだし、しょうゆ、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 たんばく質 20.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 283 mg
16 － 火 －	ポークビーンズ 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、だいず、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 いもち	エネルギー 531 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 219 mg
17 － 水 －	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 たんばく質 27.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 248 mg
18 － 木 －	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	パイナップル、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、にぼしだし汁、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 たんばく質 21.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 212 mg



令和7年9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 — 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、 鰹	牛乳、豆腐、ツ ナ、かつお節	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 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 — 土 —	ハヤシライス コールスローサラダ 味噌汁（えのきたけ・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 きたけ、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 野菜スティック 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 — 月 —	きのこの和風ハンバーグ ミニゼリー ブ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、鰹、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	カルピス、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	バナナ、たまねぎ、 だいこん、にんじ ん、ブロッコリー、 みかん、ねぎ、こぼ 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 カルピス 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 — 水 —	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、 パイナップル、ねぎ、 わかめ	カレーウ、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 244.0 g カルシウム 244 mg
25 — 木 —	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	バナナ、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 — 金 —	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 — 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、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 — 月 —	ハンバーグ ミニゼリー ブロッコリーのツナサラダ ごはん コンソメスープ	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、ブロッ コリー、にんじん、も も、コーン、パイ 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、 パセリ粉、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 — 火 —	さつまいものシチュー カミカミ和え ごはん パイナップル	米、さつまい も、鰹、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 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 野菜スティック 豆乳 お麴ラスク	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     | ⇒ | ビスケット         |
| 8日   | マシュマロコーンフレーク | ⇒ | ビスケット         |
| 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            |

