



立

表

令和7年10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			
1 一 水 一	鶏のからあげ モモ 春雨サラダ ごはん コンソメスープ(たまねぎ・コーン・こまつな)	米、片栗粉、油、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、鶏むね肉	もち、パナナ、もやし、こまつな、みかん、パイん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、しょうが、食塩、コンソメ	牛乳 おせんべい 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 225 mg
2 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、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ワインナー、さけ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうが、にんにく、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 205 mg
3 一 金 一	マーボー豆腐丼 鶏ささみのカレー風味サラダ 春雨スープ パイん	米、麺、グラニュー糖、マーガリン、はるさめ、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏ささみ、みそ、ごま	キャベツ、たまねぎ、パイん、にんじん、わかめ	しょうゆ、中華だし、にんにく、しょうが、食塩、カレー粉	牛乳 野菜スティック 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.9 g カルシウム 205 mg
4 一 土 一	カレーピラフ キャベツのごま和え 味噌汁(こまつな・とうふ・なめこ) みかん	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、マーガリン、小麦粉、マヨネーズドレッシング、砂	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ベーコン、みそ、ごま	キャベツ、パイん、にんじん、たまねぎ、こまつな、なめこ、コーン	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ベーコンポテトパイ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 203 mg
6 一 月 一	お月見うどん コロッケ バナナ	うどん、さつまいも、マーガリン、砂糖、天かす	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ	バナナ、ほうれんそう、にんじん	かつおだし、みりん、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 お月見スイートポテト	エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 202 mg
7 一 火 一	おろしだれハンバーグ ミニゼリー プロッコリーサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・とうふ・油揚げ)	米、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ	プロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、ひじき、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ	牛乳 バタービスケット 牛乳 マッシュマロサンド	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 248 mg
8 一 水 一	ちくわの磯辺揚げ パイン もやしの中華和え ごはん 味噌汁(はくさい・しめじ・にんじん)	米、食パン、小麦粉、油、マーガリン、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、ちくわ、みそ	はくさい、もやし、パイん、こまつな、にんじん、しめじ、コーン、あおのり	かつおだし、しょうゆ、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 シュガートースト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 205 mg
9 一 木 一	カレーライス 切干大根のツナサラダ わかめごはん りんご	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚こま肉、ツナ	たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、切干大根、わかめ	カレールウ、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 いももち	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 228 mg
10 一 金 一	お好み焼き風つくね モモ 小松菜サラダ わかめごはん 味噌汁(こまつな・とうふ・にんじん)	米、油、砂糖、マヨネーズドレッシング、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、きな粉、みそ、かつお節	バナナ、こまつな、もやし、もも、キャベツ、にんじん、きゅうり、あおのり	かつおだし、にほしだし、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 23.3 g カルシウム 384 mg
11 一 土 一	ピピンバ キャベツのごま和え 味噌汁(たまねぎ・わかめ・なめこ) みかん	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま	りんご、キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、みかん、なめこ、にんじん、わかめ	かつおだし、にほしだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 267 mg
14 一 火 一	はんぺんフライ ミニゼリー もやしのナムル ごはん 味噌汁(キャベツ・とうふ・しめじ)	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、はんぺん、豆腐、生クリーム、みそ	もやし、きゅうり、キャベツ、しめじ、にんじん	かつおだし、にほしだし、中濃ソース、しょうゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 217 mg
15 一 水 一	切干大根のピピンバ もやしときゅうりのササミ和え 中華スープ(わかめ・えのきだけ・たまねぎ) みかん	米、さつまいも、マーガリン、ごま油、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚挽肉、鶏ささ身、ごま	もやし、パイん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、切干大根、わかめ	しょうゆ、にんにく、しょうが、中華だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 さつまいももち	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 248 mg
16 一 木 一	春巻き パイン プロッコリーのツナサラダ ごはん 中華スープ(わかめ・えのきだけ・たまねぎ)	米、春巻きの皮、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ	たまねぎ、パナナ、パイん、もも、みかん、プロッコリー、にんじん、たけのこ、こまつな、えのきだけ、わかめ	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 251 mg
17 一 金 一	サクサクチキン モモ もやしの中華和え ごはん 味噌汁(もやし・しめじ・にんじん)	米、油、パン粉、コーンフレーク、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、みそ、ごま	もやし、もも、こまつな、にんじん、しめじ、コーン	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、パセリ	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 532 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 252 mg
18 一 土 一	ハヤシライス キャベツのごま和え 味噌汁(わかめ・とうふ・なめこ) みかん	米、ホットケーキキミックス、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、豆腐、チーズ、みそ、ごま	キャベツ、パイん、にんじん、たまねぎ、わかめ、なめこ	かつおだし、にほしだし、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース	牛乳 ミニゼリー 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 353 mg

献 立 表  
令和7年10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		
20 一 月	鮭フライ りんご 白菜のおかか和え ごはん すまし汁	米、パン粉、麺、油	牛乳、さけ、豆腐、かつお節	はくさい、りんご、にんじん	かつおだし、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 200 mg
21 一 火 一	さつまいものシチュー カミカミ和え ごはん パイン	米、フライドポテト、さつまいも、油、砂糖	豆乳、鶏もも肉、ごま	パイン、にんじん、だいこん、フロッコリー、たまねぎ、きゅうり、切干大根	しょうゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.8 g カルシウム 206 mg
22 一 水 一	餃子 ミニゼリー もやしのナムル ごはん 中華スープ (わかめ・えのきだけ・たまねぎ)	米、食パン、ごま油、グラニュー糖、マーガリン、ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、きな粉、ごま	もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきだけ、にら、切干大根、わかめ	しょうが、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 きなこトースト	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 202 mg
23 一 木 一	ポークピーンズ モモ プロッコリーサラダ さつまいもごはん コンソメスープ (キャベツ・コーン・にんじん)	米、ビザクラスト、じゃがいも、さつまいも、砂糖	牛乳、豚こま肉、だいす、油揚げ、ワインナー、チーズ	プロッコリー、にんじん、もも、キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン	ケチャップ、かつおだし、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ピザ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 229 mg
24 一 金 一	豆腐ハンバーグ りんご キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 豚汁	米、コーンフレーク、さといも、マヨネーズドレッシング、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豚こま肉、みそ、ごま、油揚げ	りんご、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ひじき	かつおだし、しょうゆ、じょうが、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 239 mg
25 一 土 一	チャーハン 大根サラダ 中華スープ (もやし・コーン・たまねぎ) みかん	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ワインナー、ごま	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、切干大根、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、中華だし	牛乳 おせんべい 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 23.8 g カルシウム 203 mg
27 一 月 一	ツナと豆腐の落とし揚げ ミニゼリー ひじき煮 ごはん 味噌汁 (わかめ・きのこ・豆腐)	米、マカロニ、砂糖、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油	豆乳、豆腐、ツナ、きな粉、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、ひじき、しめじ、えのきだけ、いんげん、わかめ	かつおだし、にほしたし、じょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 バタービスケット 豆乳 マカロニきな粉	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 203 mg
28 一 火 一	ミートボール モモ ポテトサラダ ごはん コンソメスープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ワインナー、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もも、きゅうり、コーン、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、食塩、じょうが、コンソメ、カレー粉	牛乳 ウエハース 牛乳 ワインナーたこ焼き	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 23.8 g カルシウム 326 mg
29 一 水 一	ハロウィンカレー プロッコリーのサラダ コーンスープ パイン	米、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、クリームコーン、パイン、コーン	カレールウ、じょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 スティックビスケット 牛乳 さつまいもチップス	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.1 g カルシウム 251 mg
30 一 木 一	肉じゃが みかん ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁 (もやし・しめじ・油揚げ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、豆腐、生クリーム、みそ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、みかん、たまねぎ、もやし、もも、しめじ、パイン、さくらんぼ	かつおだし、にほしたし、じょうゆ、食塩、和風だし、みりん	牛乳 野菜スティック 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 256 mg
31 一 金 一	タンドリーチキン パイン きゅうりのサラダ ごはん 味噌汁 (キャベツ・とうふ・なめこ)	米、コーンフレーク、マーガリン、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、豆腐、みそ、ごま	パイン、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、なめこ	かつおだし、にほしたし、じょうゆ、ケチャップ、カレー粉、にんにく、じょうが、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 203 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
7日 マッシュマロサンド	⇒ ビスケット
8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
14日 はんぺんフライ	⇒ かぼちゃの鶏ひき肉あんかけ
30日 お誕生日ケーキ	⇒ フルーツヨーグルト
31日 マッシュマロコーンフレーク	⇒ ビスケット

