



令和7年11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 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 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、ホットケー キミックス、 油、砂糖、ごま 油	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、チー ズ、みそ、ごま	キャベツ、もや し、みかん、ほ うれんそう、に んじん、たまね ぎ、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 チーズポールフライ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 335 mg
4 一 火 一	ハンバーグ パイン 小松菜サラダ ごはん 味噌汁(はくさい・しめじ・油揚げ)	米、砂糖、パン 粉	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、油揚 げ、きな粉、み そ	バナナ、たまね ぎ、こまつな、 もやし、はくさ い、パイン、し めじ、にんじん	かつおだし、中 濃ソース、ケ チャップ、しょ うゆ、しょう が、食塩、カ レー粉	牛乳 おせんべい 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.6 g カルシウム 272 mg
5 一 水 一	たれづけからあげ モモ 大根サラダ ごはん コンソメスープ(にんじん・こまつな・たまねぎ)	米、食パン、片 栗粉、小麦粉、 砂糖、マーガリ ン、グラニュー 糖	牛乳、鶏もも 肉、ごま	だいこん、にん じん、たまね ぎ、こまつな、 きゅうり、も も、切干大根	しょうゆ、みり ん、コンソメ、 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 586 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 305 mg
6 一 木 一	春巻き みかん もやしのナムル ごはん 味噌汁(わかめ・だいこん・油揚げ)	米、フライドボ テト、春巻きの 皮、油、はるさ め、ごま油、砂 糖	牛乳、豚ひき 肉、油揚げ、み そ	たまねぎ、もや し、みかん、た けのこ、だいこ ん、こまつな、 きゅうり、わ かめ、にんじん	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、食塩、中 華だし	牛乳 ミニゼリー 牛乳 フライドポテト	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.1 g カルシウム 280 mg
7 一 金 一	サクサクチキン ミニゼリー ポテトサラダ ごはん 春雨スープ	米、じゃがいも、バ ン粉、はるさめ、 コーンフレーク、マ ヨネースドレッシング、油、砂糖	豆乳、鶏ささ 身、ごま、脱脂 粉乳	こまつな、にん じん、きゅうり	中濃ソース、バ セリ、食塩、中 華だし	牛乳 ウエハース 豆乳 マッシュマロサンド	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 201 mg
8 一 土 一	ハヤシライス ポトフ みかん	米、じゃがいも、小麦粉、グ ラニュー糖、油	牛乳、豚小間 肉、ワインナー	たまねぎ、みか ん、キャベツ、 にんじん	ハヤシルウ、ケ チャップ、コン ソメ、中濃ソ ース、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 チュロス	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 237 mg
10 一 月 一	鶏のからあげ モモ 三色おにぎり プロッコリーのツナサラダ すまし汁	米、マーガリ ン、ホットケー キミックス、砂 糖、麺、片栗 粉、油	牛乳、鶏もも 肉、鶏むね肉、 鶏ひき肉、さ け、ツナ	プロッコリー、 にんじん、も も、わかめ	かつおだし、し ょうゆ、しょ うが、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 紅白クッキー	エネルギー 662 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 27.2 g カルシウム 207 mg
11 一 火 一	肉じゃが りんご キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁(もやし・わかめ・豆腐)	米、マカロニ、 じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚こま 肉、豚ひき肉、 豆腐、みそ、か つお節	たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、 りんご、も やし、トマト、 しめじ、わかめ	かつおだし、に ぼしだし、ケ チャップ、しょ うゆ、みりん	牛乳 バタービスケット 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 215 mg
12 一 水 一	鶏肉の青のり焼き みかん カミカミ和え ごましおごはん コンソメスープ(にんじん・キャベツ・たまねぎ)	さつまいも、 米、マヨネーズ ドレッシング、 油、片栗粉、砂 糖	牛乳、鶏もも 肉、鶏むね肉	にんじん、たま ねぎ、みかん、 だいこん、きゅ うり、キャベ ツ、切干大根、 あおのり	しょうゆ、食 塩、コンソメ	牛乳 ミニゼリー 牛乳 やきいも	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 216 mg
13 一 木 一	マーボー豆腐丼 和風コールスロー 中華スープ(わかめ・えのきだけ・たまねぎ) パイン	米、じゃがい も、片栗粉、砂 糖、マヨネーズ ドレッシング、 ごま油	牛乳、豆腐、豚 ひき肉、みそ	たまねぎ、キャ ベツ、パイん、 えのきだけ、に んじん、ひじ き、わかめ	しょうゆ、みり ん、しょうが、 中華だし、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 いももち	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 237 mg
14 一 金 一	ミートスパゲティ 小松菜サラダ わかめスープ バナナ	スパゲティ、 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、バナ ナ、もやし、こま つな、にんじん、 トマト、しめじ、 ねぎ、わか め、にんにく	ケチャップ、 しょゆ、食 塩、コンソメ、 中濃ソース	牛乳 おせんべい 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 259 mg
15 一 土 一	切干大根のビビンバ 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、小麦粉、砂 糖、マーガリ ン、ごま油、油	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、み そ、ごま	キャベツ、もや し、パイン、に んじん、わ かめ、なめこ、 きゅうり、切干 大根	かつおだし、に ぼしだし、し ょうゆ、にん にく、しょうが	牛乳 スティックビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 305 mg
17 一 月 一	ツナと豆腐の落とし揚げ パイン プロッコリーのツナあえ ごはん 味噌汁(にんじん・もやし・油揚げ)	米、ぎょうざの 皮、片栗粉、小 麦粉、マヨネ ーズドレッシン グ、油	牛乳、豆腐、ツ ナ、油揚げ、ウ インナー、み そ、チーズ、ツ ナ	プロッコリー、 にんじん、もや し、たまねぎ、 パイン、コーン	かつおだし、に ぼしだし、ケ チャップ、コン ソメ、しょゆ	牛乳 野菜スティック 牛乳 ミニピザ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 304 mg
18 一 火 一	タンドリーチキン モモ 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、ごま油、 オリーブ油	牛乳、鶏もも 肉、ヨーグル ト、豆腐、み そ、ごま	もやし、もも、 きゅうり、キャ ベツ、にんじ ん、なめこ	かつおだし、に ぼしだし、し ょうゆ、ケチャップ、 カレー粉、にん にく、しょうが、 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 562 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 204 mg
19 一 水 一	はんぺんフライ ミニゼリー もやしの中華和え ごはん 味噌汁(たまねぎ・もやし・こまつな)	さつまいも、 米、油、砂糖、 パン粉、小麦粉	牛乳、はんぺ ん、みそ、ごま	もやし、こま つな、たまね ぎ、にんじん	かつおだし、に ぼしだし、中 濃ソース、しょ うゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 大學芋	エネルギー 543 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 224 mg

令和7年11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 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			
20 一 木 一	クリームシチュー 切干大根のツナサラダ ごはん りんご	米、じゃがい も、油、マヨ 肉、ツナ、さけ ネーズドレッシ ング	牛乳、鶏もも 肉、ツナ、さけ	にんじん、たま ねぎ、りんご、 もやし、きゅう り、切干大根	しょうゆ、シ チュールウ	牛乳 スティックビスケット 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 294 mg
21 一 金 一	カレイのごま照り焼き みかん もやしのナムル わかめごはん 味噌汁(もやし・こまつな・えのきたけ)	米、コーンフ レーク、砂糖、 ごま油	牛乳、かれい、 ごま、みそ	もやし、みか ん、こまつな、 きゅうり、にん じん、えのきた け	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 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 234 mg
22 一 土 一	ちくわの磯辺揚げ なし きゅうりのサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・にんじん・油揚げ)	米、ロールバ ン、小麦粉、グ ラニュー糖、 油、ごま油	牛乳、ちくわ、 油揚げ、きな 粉、みそ、ごま	にんじん、もや し、なし、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 揚げぱん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 250 mg
25 一 火 一	豚肉のしょうが焼き パイン ひじき煮 ごはん 豚汁	米、さといも、 マカロニ、砂 糖、ごま油、油	牛乳、豚こま 肉、だいす、み そ、油揚げ、き な粉	だいこん、キャ ベツ、にんじ ん、パイン、た まねぎ、ごぼ う、ひじき	かつおだし、 しょうゆ、みり ん、しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.1 g カルシウム 232 mg
26 一 水 一	カレーライス 春雨サラダ わかめスープ モモ	食パン、米、 じゃがいも、は るさめ、油、ご ま油、砂糖	牛乳、豚小間 肉、ごま	たまねぎ、もや し、もも、にん じん、きゅう り、ねぎ、いち こ、わかめ	カレールウ、 しょうゆ、中華 だし、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 200 mg
27 一 木 一	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、ホット ケーキミックス、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉、豆腐、生ク リーム、油揚げ	バナナ、だいこ ん、にんじん、 もも、パイン、 さくらんぼ、こ まつな、みかん	かつおだし、 しょうゆ、中濃 ソース	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 646 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.8 g カルシウム 267 mg
28 一 金 一	ミートローフ なし ほうれんそうの白和え ごはん 味噌汁(もやし・油揚げ・キャベツ)	米、麩、じゃが いも、グラ ニュー糖、油、 マーガリン、砂 糖、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、油揚 げ、みそ	ほうれんそう、 もやし、にんじ ん、たまねぎ、 なし、キャベ ツ、コーン	かつおだし、に ぼしだし、ケ チャップ、中濃 ソース、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 216 mg
29 一 土 一	チャーハン しゅうまい 中華スープ(わかめ・えのきたけ・たまねぎ) ミニゼリー	米、じゃがい も、春巻きの 皮、油、小麦 粉、ごま油、マ ヨネーズドレッ シング	牛乳、豚ひき 肉、ベーコン	たまねぎ、にん じん、えのきた け、わかめ、あ おのり	しょうゆ、食 塩、コンソメ、 中華だし	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ベーコンポテトパイ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 24.3 g カルシウム 204 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。

〇歳児は誤食・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

18日 マッシュマロコーンフレーク ⇒ ビスケット

19日 はんぺんフライ ⇒ カレイの煮つけ

22日 ちくわの磯辺揚げ ⇒ 〇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

27日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト