



令和7年11月

草加なかよし保育園

／ 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 （ 土 ）	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 チーズボールフライ	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 （ 火 ）	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 （ 水 ）	たれつけからあげ 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 （ 木 ）	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、フライドポテト、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 （ 金 ）	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、パン粉、はるさめ、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、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、パセリ、食塩、中華だし	牛乳 ウエハース 豆乳 マシュマロサンド	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 （ 土 ）	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、ウィンナー	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 （ 月 ）	鶏のからあげ モモ － 三色おにぎり ブ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、麩、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、鶏ひき肉、さけ、ツナ	ブロッコリー、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 （ 火 ）	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 （ 水 ）	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 （ 木 ）	マーボー豆腐丼 － 和風コールスロー 中華スープ（わかめ・えのきたけ・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、パイン、えのきたけ、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 （ 金 ）	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、しょうゆ、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 （ 土 ）	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 （ 月 ）	ツナと豆腐の落とし揚げ パイン － ブ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、ウィンナー、みそ、チーズ、ツナ	ブロッコリー、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、しょうゆ	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 （ 火 ）	タンンドリーチキン 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 （ 水 ）	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 大学芋	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



立

表



令和7年11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 （木）	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 （金）	カレーのごま照り焼き 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 （土）	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、ロールパン、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 （火）	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、だいず、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 （水）	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、いちご、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 （木）	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 （金）	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 （土）	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。

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	麦茶	⇒ 白湯
7日	鉄ウエハース	⇒ ミルクウエハース
18日	マシュマロサンド	⇒ ビスケット
19日	マシュマロコーンフレーク	⇒ ビスケット
22日	はんぺんフライ	⇒ カレイの煮つけ
27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
	お誕生日ケーキ	⇒ フルーツヨーグルト