



令和8年1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	
5 — 1月 —	ちくわの磯辺揚げ モモ ひじき煮 ごはん 味噌汁(ほうれんそう・たまねぎ・とうふ)	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、豆腐、だいず、油揚げ、みそ	ほうれんそう、もも、たまねぎ、にんじん、ひじき、あおのり	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 おせんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 265 mg
6 — 火 —	松風焼き ミニゼリー 紅白なます ごはん すまし汁	米、パン粉、砂糖、片栗粉、麩	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ごま、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん(葉)、こまつな、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、しょうが、酢	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 七草粥	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 234 mg
7 — 水 —	おでん わかめごはん バナナ	米、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、さつま揚げ、がんもどき、ウインナー、油揚げ、チーズ	バナナ、だいこん、わかめ、たまねぎ、コーン	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、みりん	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ビザまん	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 268 mg
8 — 木 —	春巻き モモ 大根サラダ ごはん 中華スープ(わかめ・コーン・もやし)	うどん、米、春巻きの皮、はるさめ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ごま	たまねぎ、だいこん、こまつな、もも、にんじん、もやし、たけのこ、きゅうり、コーン、えのきたけ、わかめ、切干大根	かつおだし、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 野菜うどん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 268 mg
9 — 金 —	ハンバーグ バイン マカロニサラダ ごはん 味噌汁(油揚げ・こまつな・とうふ)	米、マカロニ、パン粉、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、バイン、こまつな、にんじん、コーン、きゅうり、しょうが	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 おかき	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 247 mg
10 — 土 —	チャーハン キャベツのごま和え 春雨スープ(はるさめ・わかめ・コーン) みかん	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、ごま	キャベツ、たまねぎ、みかん、にんじん、コーン、わかめ、あおのり	中華だし、食塩、しょうゆ、しょうが	牛乳 バタービスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 205 mg
13 — 火 —	しゅうまい ミニゼリー 三色ナムル ごはん 中華スープ(わかめ・コーン・もやし)	米、砂糖、ごま油、片栗粉、しゅうまいの皮	牛乳、豚ひき肉、きな粉、ごま	バナナ、もやし、はくさい、たまねぎ、コーン、にんじん、ほうれんそう、切干大根、わかめ	しょうゆ、食塩、しょうが、中華だし、鳥がらだし汁	牛乳 おせんべい 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 221 mg
14 — 水 —	マーボー豆腐丼 チキンサラダ 中華スープ(ねぎ・わかめ・コーン) みかん	米、食パン、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、ごま	みかん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、いちご、コーン、わかめ	しょうゆ、しょうが、中華だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 282 mg
15 — 木 —	カレーライス 春雨サラダ わかめスープ りんご	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、ごま	もやし、にんじん、たまねぎ、りんご、きゅうり、ねぎ、わかめ	カレールー、酢、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 690 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.2 g カルシウム 486 mg
16 — 金 —	鶏のから揚げ バイン もやしの中華和え ごはん 味噌汁(白菜・とうふ・もやし)	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、豆腐、みそ、ごま	もやし、はくさい、バイン、きゅうり、にんじん	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、おしょうが	牛乳 バタービスケット 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 235 mg
17 — 土 —	そばろ丼 大根サラダ 味噌汁(もやし・こまつな・油揚げ) ミニゼリー	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ごま	にんじん、もやし、だいこん、ほうれんそう、こまつな、きゅうり、切干大根	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 野菜スティック 麦茶 ヨーグルト ウエハース	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 221 mg
19 — 月 —	ツナと豆腐の落とし揚げ みかん カミカミ和え ごはん けんちん汁	米、小麦粉、コーンフレーク、さといも、マヨネーズドレッシング、マーガリン、油、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ、油揚げ、ごま	にんじん、みかん、だいこん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、切干大根、ねぎ、ごぼう	かつおだし、しょうゆ、コンソメ、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 582 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 266 mg
20 — 火 —	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、米、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナ、ごま、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	かつおだし、中濃ソース、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 ツナおかかおにぎり	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 214 mg
21 — 水 —	チキンカツ モモ 春雨サラダ ごはん 野菜スープ	じゃがいも、米、油、小麦粉、パン粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	にんじん、もやし、もも、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、パセリ	中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ぼてりこ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 22.1 g カルシウム 202 mg
22 — 木 —	肉じゃが バイン 小松菜サラダ ごましおごはん 味噌汁(もやし・にんじん・油揚げ)	米、じゃがいも、麩、グラニュー糖、油、マーガリン、砂糖	牛乳、豚こま肉、油揚げ、みそ、ごま	もやし、にんじん、バイン、たまねぎ、こまつな、もやし	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.1 g カルシウム 226 mg

