



令和8年2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	
2 月 一	オニたいじカレー 野菜スープ みかん	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、フライトポテト、マーガリン、油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ちくわ	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	カレールウ、食塩、コンソメ、にんにく、しょうが	牛乳 野菜スティック 牛乳 オニさんケーキ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 24.5 g カルシウム 200 mg
3 火 一	肉じゃが ミニゼリー 大根サラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・油揚げ)	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、油揚げ、きな粉、みそ	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、切干大根	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 バナナきな粉	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 201 mg
4 水 一	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、ピザクラスト、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ウインナー、チーズ	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、コーン	かつおだし、中濃ソース、みりん、しょうゆ、ケチャップ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ピザ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 204 mg
5 木 一	タンドリーチキン モモ マカロニサラダ ごはん 味噌汁(なめこ・こまつな・とうふ)	米、コーンフレーク、マカロニ、マーガリン、マヨネーズドレッシング、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ヨーグルト、みそ	もも、こまつな、にんじん、なめこ、きゅうり	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、カレー粉、食塩、にんにく、しょうが	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 691 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.2 g カルシウム 274 mg
6 金 一	鮭フライ バイン ポテトサラダ ごはん 中華スープ(わかめ・コーン・もやし)	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、麩	牛乳、さけ、ごま	バイン、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、わかめ	中濃ソース、食塩、中華だし	牛乳 ミニゼリー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 202 mg
7 土 一	カレーピラフ もやしのナムル コンソメスープ(こまつな・えのきたけ・にんじん) ミニゼリー	米、鉄ウエハース、砂糖、マーガリン、油、ごま油	ヨーグルト、ウインナー、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 バタービスケット 麦茶 ヨーグルト ウエハース	エネルギー 535 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 20.3 g カルシウム 319 mg
9 月 一	揚げ鶏のおろし煮 みかん 大根サラダ ごはん 豚汁	米、さといも、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、豚こま肉、きな粉、みそ、油揚げ、ごま	だいこん、みかん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、切干大根	かつおだし、しょうゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 201 mg
10 火 一	ツナと豆腐の落とし揚げ モモ 小松菜サラダ ごはん 味噌汁(わかめ・ねぎ・えのきたけ)	米、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	豆乳、豆腐、ツナ、みそ、ごま	こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、もも、ねぎ、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 野菜スティック 豆乳 マシュマロサンド	エネルギー 659 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 242 mg
12 木 一	ミートスパゲティ ポトフスープ バナナ	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、さけ	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、トマト、しめじ	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、にんにく	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 608 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 202 mg
13 金 一	ハンバーグ バイン キャベツとひじきの和風コールドソー ごはん 味噌汁(こまつな・もやし・にんじん)	米、パン粉、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、ごま	バイン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、ひじき	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、しょうが	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 535 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 246 mg
14 土 一	ハヤシライス 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ・キャベツ) みかん	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、マーガリン、ごま油	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、脱脂粉乳、きな粉	みかん、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、ハヤシシルウ、しょうゆ	牛乳 ミニゼリー 牛乳 きな粉サンド	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 208 mg
16 月 一	ちくわの磯辺揚げ ミニゼリー 千草和え ごはん 味噌汁(もやし・にんじん・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ちくわ、油揚げ、みそ	もやし、バナナ、こまつな、もも、みかん、バイン、にんじん、えのきたけ、あおのり	かつおだし、にぼしだし、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 535 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.7 g カルシウム 200 mg
17 火 一	マーボー豆腐丼 鶏ささみのカレー風味サラダ 中華スープ(ねぎ・こまつな・えのきたけ) バイン	うどん、米、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、油揚げ、みそ、ごま	バイン、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつおだし、しょうゆ、食塩、しょうが、中華だし、カレー粉	牛乳 スティックビスケット 牛乳 うどん	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 296 mg
18 水 一	切り干し大根のピピンパ じゃがてり 中華スープ(わかめ・コーン・もやし) モモ	米、食パン、じゃがいも、ごま油、油、片栗粉、マーガリン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ごま	もやし、もも、こまつな、たまねぎ、コーン、にんじん、切干大根、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、中華だし、しょうが	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 545 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 241 mg
19 木 一	クリームシチュー もやしの中華和え ごはん みかん	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、みかん、きゅうり	かつおだし、しょうゆ、しょうが、シチュールウ	牛乳 ウエハース 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 228 mg

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	
20 — 金 —	鶏のから揚げ 春雨サラダ ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ・キャベツ)	米、コーンフ レーク、油、は るさめ、片栗 粉、ごま油、砂 糖	牛乳、豆腐、鶏 もも肉、鶏むね 肉、みそ	もやし、パイ ン、キャベツ、 にんじん、きゅ うり、わかめ	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、しょうが	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 627 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 242 mg
21 — 土 —	そぼろ丼 しゅうまい 味噌汁(油揚げ・もやし・えのきたけ) ミニゼリー	米、ホットケ ーキミックス、 油、砂糖、ごま 油	牛乳、豚ひき 肉、チーズ、油 揚げ、みそ	もやし、きゅう り、にんじん、 えのきたけ、ほ うれんそう	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 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 282 mg
24 — 火 —	ポークビーンズ もやしのナムル ごはん 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・油揚げ)	米、フライドポ テト、じゃがい も、油、ごま 油、砂糖	牛乳、豚小間、 だいず、油揚 げ、みそ	もやし、にんじ ん、キャベツ、 たまねぎ、えの きたけ、もも、 きゅうり	かつおだし、に ぼしだし、ケ チャップ、しょ うゆ、食塩、コ ンソメ	牛乳 ミニゼリー 牛乳 フライドポテト	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 22.9 g カルシウム 224 mg
25 — 水 —	カレーライス カミカミ和え わかめスープ パイ	米、食パン、 じゃがいも、 油、マーガリ ン、砂糖	牛乳、豚小間 肉、ごま	にんじん、たま ねぎ、パイ、だい こん、きゅうり、 ねぎ、コーン、 切干大根、わか め、パセリ	カレールー、 しょうゆ、中華 だし、食塩、に んにく	牛乳 おせんべい 牛乳 ガーリックトースト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 207 mg
26 — 木 —	鶏肉の青のり焼き ミニゼリー ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁(油揚げ・しめじ・もやし)	米、ホットケ ーキミックス、 砂糖、マヨネーズ ドレッシング、 油、片栗粉	牛乳、鶏もも 肉、鶏むね肉、 生クリーム、油 揚げ、みそ	ブロッコリー、も も、にんじん、も やし、しめじ、さくら んぼ、みかん、 パイ、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 お誕生日ケーキ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 206 mg
27 — 金 —	サクサクチキン もやしのナムル ごはん 味噌汁(わかめ・しめじ・とうふ)	米、麩、グラ ニュー糖、油、 パン粉、コーン フレーク、マー ガリン、ごま 油、砂糖	牛乳、鶏ささ 身、木綿豆腐、 ごま、みそ	もやし、なめ こ、きゅうり、 にんじん、わか め	かつおだし、に ぼしだし、中濃 ソース、しょう ゆ、パセリ粉	牛乳 野菜スティック 牛乳 マシュマロクッキー	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 240 mg
28 — 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	中華だし、食 塩、しょうゆ、 しょうが	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 239 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                         |
|      | 鉄ウエハース       | ⇒ ミルクウエハース                   |
| 5日   | マシュマロコーンフレーク | ⇒ ビスケット                      |
| 10日  | マシュマロサンド     | ⇒ ビスケット                      |
| 16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 |
| 26日  | お誕生日ケーキ      | ⇒ フルーツヨーグルト                  |
| 27日  | マシュマロクッキー    | ⇒ ビスケット                      |

