

令和8年3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	ちらし寿司 ミニゼリー 鶏の照り焼き 春雨サラダ すまし汁(花麩・わかめ・にんじん)	米、はるさめ、 麩、砂糖、ごま 油	カルピス、鶏む ね肉、さけ	にんじん、もやし、 絹さや、 きゅうり、わか め	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、みりん、 食塩	カルピス ひなあられ カルピス ひなあられ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 5.5 g カルシウム 202 mg
3 火	タンドリーチキン バイン 千草和え ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ・キャベツ)	米、オリーブ油	牛乳、鶏もも 肉、ヨーグル ト、豆腐、油揚 げ、みそ	こまつな、もやし、 バイン、に んじん、なめ こ、えのきた け、キャベツ	かつおだし、に ぼしだし、ケチャ ップ、食塩、カレー 粉、にんにく、 しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 232 mg
4 水	ハンバーグ みかん コールスローサラダ ごはん 味噌汁(もやし・えのきたけ・わかめ)	米、砂糖、パン 粉、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、み そ、ごま	もやし、みかん、た まねぎ、バナナ、も も、バイン、きゅう り、えのきたけ、に んじん、わかめ、 キャベツ	かつおだし、に ぼしだし、中濃 ソース、ケ チャップ、しょ うゆ	牛乳 バタービスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 201 mg
5 木	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、米、 油、天かす	牛乳、鶏もも 肉、豆腐	バナナ、だいこ ん、こまつな、 にんじん	かつおだし、中 濃ソース、みり ん、しょうゆ、 めんつゆ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.0 g カルシウム 202 mg
6 金	豚肉のしょうが焼き モモ 白菜のおかか和え ごはん 味噌汁(豆腐・キャベツ・えのきたけ)	米、砂糖、油	牛乳、豚こま 肉、豆腐、み そ、きな粉、か つお節	バナナ、はくさい、 たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、 もも、えのきたけ、 にんじん、切干大根	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、しょうが	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 536 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 226 mg
7 土	ピピンバ 春雨スープ みかんヨーグルト	米、小麦粉、砂 糖、マーガリ ン、はるさめ、 ごま油	牛乳、豚ひき 肉、ヨーグル ト、ごま	もやし、ほうれ んそう、にんじ ん、みかん、わ かめ	しょうゆ、食 塩、中華だし、 しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 クッキー	エネルギー 596 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 225 mg
9 月	カレーライス 春雨サラダ コンソメスープ(たまねぎ・にんじん・キャベツ) ミニゼリー	米、じゃがい も、はるさめ、 油、砂糖、ごま 油	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、にん じん、もやし、 きゅうり、キャ ベツ	カレールウ、 しょうゆ、食 塩、コンソメ	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 594 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 206 mg
10 火	ミートローフ モモ もやしのナムル ごはん 味噌汁(わかめ・しめじ・もやし)	米、じゃがい も、油、片栗 粉、砂糖、ごま 油	牛乳、豚ひき 肉、みそ、ごま	もやし、たまね ぎ、もも、にん じん、きゅう り、しめじ、 コーン、わかめ	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、ケチャ ップ、中濃ソー ス、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 芋もち	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.8 g カルシウム 200 mg
11 水	切り干し大根のピピンバ じゃがてり 春雨スープ バイン	米、食パン、じゃが いも、はるさめ、 マーガリン、油、片 栗粉、クラニュー 糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき 肉、ウイン ナー、ごま	もやし、こまつ な、バイン、に んじん、たまね ぎ、切干大根	ケチャップ、 しょうゆ、食 塩、中華だし、 しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 シュガートースト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 231 mg
12 木	鶏肉の青のり焼き ミニゼリー カミカミ和え ごはん 豚汁	米、さといも、 マヨネーズド レッシング、 油、片栗粉、ご ま油、砂糖	牛乳、鶏もも 肉、鶏むね肉、 豚こま肉、み そ、油揚げ、さ け、ごま	だいこん、にん じん、きゅうり、 切干大根、ね ぎ、ごぼう、あ おのり	かつおだし、 しょうゆ、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 603 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 200 mg
13 金	クリームシチュー ごはん 小松菜のごま和え ミニゼリー	米、じゃがい も、コーンフ レーク、砂糖、 油	牛乳、鶏もも 肉、ごま	たまねぎ、もやし、 にんじん、 こまつな	しょうゆ、シ チュールウ	牛乳 ウエハース 牛乳 コーンフ레이크	エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 612 mg
14 土	そぼろ丼 しゅうまい 味噌汁(もやし・だいこん・にんじん) ミニゼリー	米、鉄ウエハース、 砂糖、ごま 油	ヨーグルト、鶏 ひき肉、みそ	にんじん、ほう れんそう、もやし、 だいこん	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、しょう が、食塩	牛乳 おせんべい 麦茶 ヨーグルト ウエハース	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 294 mg
16 月	ポークビーンズ バイン 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、豚こま 肉、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、バイン ン、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 676 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 27.7 g カルシウム 363 mg
17 火	揚げ鶏のおろし煮 ミニゼリー 鶏ささみのカレー風味サラダ ごはん 味噌汁(わかめ・しめじ・もやし)	米、コーンフ レーク、片栗 粉、マヨネーズ ドレッシング、 マーガリン、砂 糖、油	牛乳、鶏もも 肉、鶏ささ身、 みそ	キャベツ、もやし、 だいこん、 しめじ、にんじ ん、わかめ	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、食塩、カ レー粉	牛乳 バタービスケット 牛乳 マシュマロコーンフ레이크	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 191 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	
18 水	ミートソーススパゲティ コールドサラダ コンソメスープ(たまねぎ・にんじん・コーン) みかん	スパゲティ、食パン、マヨネーズドレッシング、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	たまねぎ、キャベツ、みかん、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン	ケチャップ、食塩、中濃ソース、コンソメ、んにく	牛乳 おせんべい 牛乳 きなこトースト	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 200 mg
19 木	ツナと豆腐の落とし揚げ モモ もやしの中華和え ごはん 味噌汁(わかめ・ねぎ・豆腐)	米、小麦粉、醤油、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ、みそ、ごま	もやし、にんじん、もも、たまねぎ、きゅうり、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 スティックビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.7 g カルシウム 256 mg
21 土	ハヤシライス 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・もやし・油揚げ) みかん	米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、砂糖、マーガリン	牛乳、豚こま肉、豆腐、油揚げ、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	かつおだし、にぼしだし、ハヤシルウ、しょうゆ	牛乳 ミニゼリー 牛乳 きなこサンド	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.7 g カルシウム 228 mg
23 月	マーボー豆腐丼 もやしの中華和え 中華スープ(春雨・わかめ・にんじん) パイナップル	米、ホットケーキミックス、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖	豆乳、豆腐、牛乳、生クリーム、みそ、豚ひき肉	たまねぎ、ごまつな、もやし、パイン、にんじん、わかめ	しょうゆ、んにく、しょうが、中華だし、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 豆乳 ホットケーキ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 233 mg
24 火	鮭フライ キャベツとひじきの和風コールドサラダ ごはん 味噌汁(なめこ・豆腐・小松菜)	米、マカロニ、パン粉、砂糖、油、マヨネーズドレッシング	牛乳、さけ、豆腐、きな粉、みそ、ごま	みかん、キャベツ、ごまつな、にんじん、なめこ、ひじき	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 693 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 20.6 g カルシウム 585 mg
25 水	サクサクチキン モモ 大根のツナサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・しめじ・とうふ)	米、食パン、油、パン粉、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏ささ身、豆腐、ごま、みそ、ツナ	もも、なめこ、きゅうり、だいこん、にんじん、いちご、切干大根、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 スティックビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.5 g カルシウム 261 mg
26 木	肉じゃが もやしのナムル ごはん 味噌汁(だいこん・小松菜・油揚げ)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、生クリーム、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごまつな、きゅうり、さくらんぼ、もも、みかん、パイナップル	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 740 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.9 g カルシウム 287 mg
27 金	鶏のから揚げ マカロニサラダ ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ・キャベツ)	米、小麦粉、マカロニ、油、砂糖、マーガリン、片栗粉、マヨネーズドレッシング	牛乳、豆腐、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ	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、食塩、カレー粉	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 お別れクッキー	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.2 g カルシウム 241 mg
28 土	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ みかん	米、油、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、もやし、もやし、にんじん、きゅうり、みかん、ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩、中華だし、しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 216 mg
30 月	ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 ごはん 味噌汁(もやし・豆腐・たまねぎ)	米、マカロニ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豆腐、ちくわ、豚ひき肉、だいず、みそ、油揚げ	たまねぎ、もも、にんじん、トマト、しめじ、ひじき、もやし、あおのり	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 208 mg
31 火	はんぺんフライ 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、ぎょうざの皮、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、はんぺん、ウィンナー、チーズ、ごま	パイン、もやし、コーン、にんじん、きゅうり、カットわかめ	中濃ソース、ケチャップ、食塩、中華だしの素	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ミニピザ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 207 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 鉄ウエハース ⇒ ミルクウエハース
- 3日 マシュマロサンド ⇒ ビスケット
- 17日 マシュマロコーンフレーク ⇒ ビスケット
- 26日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト
- 28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
- 31日 はんぺんフライ ⇒ 白身魚のうま煮