献　立　表

令和8年5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		
1（金）	こいのぼりバーグ　ごはん ポテトサラダ　モモ チーズかぶと コンソメスープ（たまねぎ・こまつな・にんじん）	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、春巻きの皮、砂糖、油、マヨネーズドレッシング、パン粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、チーズ	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、しょうが、カレー粉	牛乳 スティックビスケット 牛乳 こいのぼりケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 232 mg
2（土）	豚丼 春雨サラダ 味噌汁（もやし・だいこん・油揚げ） ミニゼリー	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.6 g カルシウム 206 mg
7（木）	鮭フライ　みかん キャベツとひじきの和風コールスロー 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、こまつな、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 573 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 233 mg
8（金）	ミートスパゲティ もやしときゅうりのササミ和え 春雨スープ パイン	スパゲティ、米、砂糖、天かす、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ごま	たまねぎ、もやし、にんじん、パイン、こまつな、きゅうり、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、中華だし、めんつゆ、食塩、コンソメ、にんにく	牛乳 バタービスケット 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 212 mg
9（土）	ハヤシライス 大根サラダ コンソメスープ（コーン・たまねぎ・えのきたけ） ミニゼリー	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、マーガリン	牛乳、豚こま肉、きな粉	だいこん、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切干大根	ハヤシルウ、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 スティックビスケット 牛乳 きなこサンド	エネルギー 649 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 22.2 g カルシウム 200 mg
11（月）	肉じゃが　なし もやしのナムル ごはん 味噌汁（だいこん・小松菜・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、みそ、油揚げ、ごま	もやし、にんじん、なし、たまねぎ、だいこん、こまつな、きゅうり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 野菜スティック 牛乳 フライドポテト	エネルギー 549 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 20.4 g カルシウム 200 mg
12（火）	ツナと豆腐の落とし揚げ　みかん カミカミ和え ごはん 味噌汁（なめこ・たまねぎ・豆腐）	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズドレッシング	牛乳、豆腐、ツナ、みそ、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、みかん、切干大根、なめこ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 いももち	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 259 mg
13（水）	鶏のから揚げ　ミニゼリー もやしの中華和え ごはん コンソメスープ（キャベツ・えのきたけ・にんじん）	食パン、米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、ごま	もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、いちご	しょうゆ、しょうが、食塩、コンソメ	牛乳 おせんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 203 mg
14（木）	春の彩りうどん コロッケ バナナ	うどん、米、油	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ	バナナ、だいこん、にんじん、たけのこ、絹さや、わかめ	鳥がらだし、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 202 mg
15（金）	ミートローフ　パイン コールスローサラダ ごはん 味噌汁（わかめ・しめじ・もやし）	米、コーンフレーク、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、コーン、きゅうり、わかめ	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、中濃ソース、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 202 mg
16（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、ホットケーキミックス、油、ごま油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、ウインナー、みそ	にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.7 g カルシウム 200 mg
18（月）	焼きそば 切干大根のツナマヨ和え 中華スープ（小松菜・コーン・はるさめ） バナナ	焼きそばめん、米、はるさめ、マヨネーズドレッシング、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま肉、ツナ、ごま、かつお節	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、切干大根、コーン、あおのり	しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 おせんべい 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 249 mg
19（火）	おろしだれハンバーグ　モモ 小松菜サラダ ごはん 味噌汁（なめこ・油揚げ・たまねぎ）	米、コーンフレーク、油、マーガリン、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、もも、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、なめこ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	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 598 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.8 g カルシウム 220 mg
20（水）	サクサクチキン　みかん マカロニサラダ ごはん 味噌汁（もやし・豆腐・しめじ）	米、食パン、マカロニ、油、パン粉、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、マーガリン	牛乳、豆腐、鶏ささ身、みそ、ごま	もやし、みかん、しめじ、にんじん、きゅうり、にんにく、パセリ	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、パセリ粉、食塩、カレー粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ガーリックトースト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 212 mg
21（木）	カレーライス ひじきの和風マヨ和え わかめスープ パイン	米、じゃがいも、麩、グラニュー糖、マーガリン、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、ひじき、わかめ	カレールウ、しょうゆ、中華だし、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 571 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 208 mg

献　　立　　表

令和8年５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）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	午前おやつ／午後おやつ	栄　養　価
22（金）	鶏肉の青のり焼き　なし もやしの中華和え ごはん 味噌汁（キャベツ・豆腐・わかめ）	米、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、豆腐、みそ、ごま	もやし、なし、きゅうり、キャベツ、にんじん、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 ウエハース 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.5 g カルシウム 254 mg
23（土）	チャーハン 春雨サラダ 味噌汁（ほうれんそう・とうふ・もやし） ミニゼリー	米、鉄ウエハース、油、はるさめ、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、豆腐、みそ	もやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、中華だし、しょうが	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 534 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.4 g カルシウム 304 mg
25（月）	切干大根のビビンバ じゃがてり 味噌汁（豆腐・えのきたけ・油揚げ） モモ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、きな粉、ウインナー、みそ	バナナ、もやし、もも、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、切干大根、にんじん	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、ケチャップ、しょうが、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 バナナきな粉	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 242 mg
26（火）	ちくわの磯辺揚げ　みかん ひじきの炒め煮 ごはん 味噌汁（もやし・だいこん・わかめ）	米、ピザクラスト、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、だいず、ウインナー、油揚げ、チーズ、みそ	もやし、みかん、にんじん、ひじき、なめこ、だいこん、コーン、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 バタービスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.3 g カルシウム 247 mg
27（水）	マーボー豆腐丼 千草和え 春雨スープ パイン	米、食パン、片栗粉、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、マーガリン、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ごま	こまつな、もやし、みかん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつおだし、中華だし、しょうが、食塩	牛乳 野菜スティック 豆乳 シュガートースト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 203 mg
28（木）	ポークビーンズ　ミニゼリー 春雨サラダ ごはん 味噌汁（ほうれんそう・豆腐・油揚げ）	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、豆腐、生クリーム、だいず、みそ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もも、みかん、パイン	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	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 578 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.2 g カルシウム 221 mg
29（金）	揚げ鶏のおろし煮　パイン 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、片栗粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、みそ	キャベツ、パイン、もやし、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.4 g カルシウム 201 mg
30（土）	ビビンバ 味噌汁（もやし・豆腐・油揚げ） みかんヨーグルト	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、豆腐、チーズ、みそ、ごま、油揚げ	もやし、ほうれんそう、みかん、にんじん	かつおだし、にぼしだし、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 チーズボールフライ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 314 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
１９日　マシュマロコーンフレーク　⇒　コーンフレーク
２６日　ちくわの磯辺揚げ　⇒　０歳児は鶏卵が入っていないちくわを使用します
２８日　お誕生日ケーキ　⇒　フルーツヨーグルト
２９日　マシュマロサンド　⇒　ビスケット