



# 献立表

令和8年4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	
1 水	ツナと豆腐の落とし揚げ なし もやし中華和え ごはん 味噌汁(にんじん・たまねぎ・豆腐)	米、食パン、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、マーガリン、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ、みそ、きな粉	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なし	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 牛乳 きなこトースト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 236 mg
2 木	ハンバーグ パイン 大根のツナサラダ ごはん 味噌汁(もやし・だいこん・わかめ)	米、フライドポテト、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ	もやし、みかん、にんじん、だいこん、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 フライドポテト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 238 mg
3 金	カレーライス 小松菜サラダ わかめスープ もも	米、じゃがいも、麩、グラニュー糖、マーガリン、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、ごま	たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ、もも	カレールー、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 229 mg
4 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	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 スティックビスケット 麦茶 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 16.6 g カルシウム 206 mg
6 月	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 春雨スープ もも	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、赤みそ	もやし、たまねぎ、もも、バナナ、ごまつな、パイン、にんじん、きゅうり、みかん	しょうゆ、中華だし、食塩、しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 218 mg
7 火	鶏のから揚げ ミニゼリー カミカミ和え ごはん コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、きな粉、ごま	バナナ、にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、切干大根	しょうゆ、しょうが、食塩、コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 バナナきな粉	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 202 mg
8 水	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、わかめ	鳥がらだし、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 200 mg
9 木	チキンカツ おにぎり スマイルポテト みかん コールスローサラダ すまし汁(花麩・わかめ・にんじん)	米、小麦粉、フライドポテト、マーガリン、砂糖、麩、マヨネーズドレッシング、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、さけ	キャベツ、パイン、にんじん、きゅうり、わかめ、いちご	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ	牛乳 バタービスケット 牛乳 桜クッキー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 202 mg
10 金	ちくわの磯辺揚げ もも パリパリサラダ ごはん 味噌汁(豆腐・油揚げ・たまねぎ)	米、油、パン粉、ワンタンの皮、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、ちくわ、豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、キャベツ、もも、にんじん	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、ケチャップ、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.8 g カルシウム 238 mg
11 土	ハヤシライス 大根サラダ コンソメスープ(小松菜・たまねぎ・えのきたけ) ミニゼリー	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚こま肉、脱脂粉乳	だいこん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、きゅうり、もも、みかん、パイン、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 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 265 mg
13 月	切干大根のピビンバ じゃがてり 味噌汁(なめこ・わかめ・油揚げ) もも	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豆乳、豚ひき肉、きな粉、油揚げ、ウインナー、みそ、ごま	もやし、もも、ごまつな、たまねぎ、切干大根、にんじん、なめこ、わかめ	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 豆乳 マカロニきな粉	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 200 mg
14 火	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、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
15 水	ポークケチャップ みかん マカロニサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・油揚げ)	米、食パン、マカロニ、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、油揚げ、みそ	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、みかん、にんじん、きゅうり、ジャム	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.6 g カルシウム 205 mg
16 木	ミートスパゲティ コールスローサラダ 中華スープ(小松菜・えのきたけ・コーン) パイン	スパゲティ、米、砂糖、天かす、油、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイン、ごまつな、えのきたけ、きゅうり、しめじ、コーン	ケチャップ、中濃ソース、食塩、めんつゆ、中華だし、しょうゆ、コンソメ、にんにく	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 555 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 201 mg
17 金	ミートローフ パイン もやしときゅうりのササミ和え ごはん コンソメスープ(キャベツ・えのきたけ・にんじん)	米、コーンフレーク、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ごま	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイン、きゅうり、えのきたけ、コーン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 おせんべい 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 201 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 （ 土 ）	チャーハン 春雨サラダ 味噌汁（わかめ・とうふ・もやし） ミニゼリー	米、ホットケーキミックス、油、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、チーズ、みそ	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、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 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.5 g カルシウム 279 mg
20 （ 月 ）	焼きそば 千草和え 中華スープ（小松菜・コーン・はるさめ） バナナ	焼きそばめん、ホットケーキミックス、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚こま肉、油揚げ	もやし、バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン、えのきたけ、あおのり	かつおだし、食塩、中華だし	牛乳 野菜スティック 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 264 mg
21 （ 火 ）	鶏肉の青のり焼き モモ ごはん もやしの中華和え 中華スープ（ねぎ・えのきたけ・にんじん）	米、マヨネーズドレッシング、ごま油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、豚ひき肉	もやし、もも、こまつな、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、だいこん、あおのり	しょうゆ、中華だし、みりん、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 キンパおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 201 mg
22 （ 水 ）	サクサクチキン みかん 切干大根のツナサラダ ごはん 味噌汁（ほうれんそう・豆腐・しめじ）	米、食パン、油、パン粉、コーンフレーク、マーガリン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ささ身、みそ、ごま、ツナ	ほうれんそう、もやし、みかん、しめじ、きゅうり、にんじん、切干大根	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 ミニゼリー 牛乳 シュガートースト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 245 mg
23 （ 木 ）	デミグラスハンバーグ パイン ひじきの和風マヨ和え ごはん 味噌汁（わかめ・油揚げ・たまねぎ）	米、麩、グラニュー糖、パン粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、生クリーム、みそ	たまねぎ、キャベツ、パイン、にんじん、ひじき、切干大根、しょうが、わかめ	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、ケチャップ、ハヤシルウ、しょうゆ、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 キャラメルラスク	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.6 g カルシウム 237 mg
24 （ 金 ）	春野菜の吉野煮 ミニゼリー 白菜のおかか和え ごはん 味噌汁（キャベツ・豆腐・わかめ）	米、コーンフレーク、マーガリン、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、生揚げ、みそ、かつお節	ほくさい、たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、わかめ、絹さや、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 ウエハース 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 289 mg
25 （ 土 ）	カレーライス 春キャベツのごま和え 味噌汁（油揚げ・なめこ・にんじん） みかん	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚小間肉、ウィンナー、油揚げ、みそ、ごま	キャベツ、みかん、にんじん、なめこ、たまねぎ、きゅうり	かつおだし、にぼしだし、カレールウ、しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 26.1 g カルシウム 226 mg
27 （ 月 ）	豚肉のしょうが焼き モモ 大根のツナサラダ ごはん 味噌汁（豆腐・キャベツ・えのきたけ）	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズドレッシング	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、ツナ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、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 おせんべい 牛乳 いもち	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 207 mg
28 （ 火 ）	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、ウィンナー、チーズ	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、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 スティックビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 202 mg
30 （ 木 ）	肉じゃが ミニゼリー 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、こまつな、きゅうり、さくらんぼ、もも、みかん、パイン	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 616 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 205 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
- 2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
- 14日 マシュマロサンド ⇒ ビスケット
- 24日 マシュマロコーンフレーク ⇒ ビスケット
- 30日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト