



献立表



令和8年6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 月	ツナと豆腐の落とし揚げ モモ キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁(もやし・えのきたけ・にんじん)	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油、マヨネーズ ドレッシング	牛乳、豆腐、ツナ、きな粉、みそ、ごま	バナナ、にんじん、もやし、もも、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、切干大根	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 バナナきなこ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 294 mg
2 火	タンドリーチキン パイン 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	もやし、パイン、こまつな、キャベツ、にんじん、なめこ、えのきたけ	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 571 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 220 mg
3 水	マーボー豆腐丼 もやしときゅうりのササミ和え 春雨スープ みかん	米、食パン、片栗粉、ごま油、はるさめ、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、ごま	もやし、みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちご、コーン	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 622 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 255 mg
4 木	おろしだれハンバーグ モモ ポテトサラダ わかめごはん 味噌汁(豆腐・なめこ・こまつな)	米、そうめん、じゃがいも、マヨネーズ ドレッシング、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、もも、きゅうり、なめこ	かつおだし、にぼしだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 そうめん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 266 mg
5 金	ケロケロカレー もやしのナムル わかめスープ パイン	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、カルピス、ごま、セラチン	もやし、にんじん、たまねぎ、もやし、パイン、きゅうり、ねぎ、わかめ	カレールウ、しょうゆ、中華だし、食塩、ケチャップ	牛乳 ウエハース 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 248 mg
6 土	チャーハン 大根サラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン・にんじん) ミニゼリー	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、切干大根、あおのり	しょうゆ、中華だし、食塩、コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 253 mg
8 月	鶏だし野菜うどん コロッケ バナナ	うどん、米、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ、さけ	バナナ、こまつな、コーン、わかめ	かつおだし、しょうゆ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 229 mg
9 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(ほうれんそう・豆腐・油揚げ)	米、小麦粉、コーンフレーク、砂糖、ホットケーキミックス、油、マーガリン	牛乳、ちくわ、豆腐、油揚げ、みそ	みかん、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ひじき、あおのり	かつおだし、にぼしだし、みりん、しょうゆ	牛乳 スティックビスケット 豆乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.5 g カルシウム 336 mg
10 水	揚げ鶏のおろし煮 パイン 小松菜サラダ ごはん 味噌汁(わかめ・しめじ・もやし)	米、ピザクラスト、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、チーズ、ウインナー、みそ、ごま	パイン、もやし、だいこん、こまつな、もやし、しめじ、にんじん、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	牛乳 野菜スティック 牛乳 ピザ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.4 g カルシウム 203 mg
11 木	ミートスパゲティ 鶏ささみのカレー風味サラダ コンソメスープ(えのきたけ・にんじん・コーン) モモ	スパゲティ、フライドポテト、油、マヨネーズ ドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もも、えのきたけ、しめじ、トマト、コーン	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、にんにく、カレー粉	牛乳 バタービスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 25.1 g カルシウム 206 mg
12 金	白身魚磯辺フライ みかん もやしの中華和え ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ・しめじ)	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、みそ、ごま	もやし、みかん、きゅうり、しめじ、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、中濃ソース	牛乳 おせんべい 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 296 mg
13 土	そぼろ丼 しゅうまい 味噌汁(油揚げ・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、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、みそ、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、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 スティックビスケット 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 27.1 g カルシウム 212 mg
15 月	焼きそば カミカミ和え 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、生クリーム、ごま	キャベツ、もやし、バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン、切干大根、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 328 mg
16 火	肉じゃが パイン キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁(わかめ・しめじ・豆腐)	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ ドレッシング、油	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、ごま	キャベツ、にんじん、パイン、たまねぎ、しめじ、ひじき、わかめ	かつおだし、にぼしだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 いももち	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 275 mg
17 水	鶏のから揚げ モモ 春雨サラダ ごはん コンソメスープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ)	米、食パン、片栗粉、マーガリン、はるさめ、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、ごま	もも、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	しょうゆ、しょうが、食塩、コンソメ	牛乳 おせんべい 牛乳 シュガートースト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 201 mg



献立表



令和8年6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	
18 木	ポークビーンズ みかん マカロニサラダ ごはん 味噌汁(もやし・なめこ・わかめ)	米、じゃがいも、 麩、マカロニ、グラ ニュー糖、マーガリ ン、マヨネーズド レッシング、油、砂 糖	牛乳、豚こま 肉、だいず、み そ	もやし、みか ん、たまねぎ、 にんじん、なめ こ、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、コンソ メ、カレー粉	牛乳 スティックビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.4 g カルシウム 267 mg
19 金	豆腐のナゲット パイン 小松菜サラダ ごはん 味噌汁(しめじ・豆腐・油揚げ)	米、コーンフ レーク、油、片 栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、鶏 ひき肉、油揚 げ、みそ	もやし、パイ ン、こまつな、 にんじん、しめ じ	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、ケチャッ プ、コンソメ	牛乳 野菜スティック 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 297 mg
20 土	ハヤシライス 大根サラダ 春雨スープ ミニゼリー	米、じゃがい も、鉄ウエハー ス、はるさめ、 ごま油、油、砂 糖	ヨーグルト、豚 こま肉、ごま	だいこん、たま ねぎ、にんじ ん、ほうれんそ う、きゅうり、 コーン	ハヤシルー、 しょうゆ、中華 だし、食塩	牛乳 スティックビスケット 麦茶 ヨーグルト ウエハース	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 297 mg
22 月	切干大根のピビンバ じゃがてり コンソメスープ(キャベツ・にんじん・コーン) みかん	米、じゃがい も、油、天か ず、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、ウインナー	もやし、みか ん、にんじん、 キャベツ、たま ねぎ、きゅう り、切干大根、 コーン	しょうゆ、ケ チャップ、食 塩、しょうが、 めんつゆ、コン ソメ	牛乳 野菜スティック 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 200 mg
23 火	鶏肉のパン粉焼き モモ もやしのナムル ごはん すまし汁(お麩・わかめ・豆腐)	米、砂糖、パン 粉、油、麩、ご ま油	牛乳、豆腐、鶏 もも肉、鶏むね 肉、ごま、粉 チーズ	もも、もやし、 みかん、パナ ナ、パイン、に んじん、きゅう り、わかめ、あ おどり	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 フルーツボンチ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 241 mg
24 水	ジャージャー麺 じゃが丸くん 中華スープ(小松菜・コーン・はるさめ) なし	中華めん、食パン、 じゃがいも、ホッ トケーキミックス、は るさめ、ごま油、砂 糖、マーガリン、グ ラニュー糖、片栗 粉、油	牛乳、豚ひき 肉、チーズ、き な粉、ごま	もやし、こまつな、 なし、にんじん、 コーン、きゅうり、 ねぎ、しょうが、に んにく、たけのこ	しょうゆ、食 塩、中華だし	牛乳 おせんべい 牛乳 きなこトースト	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 292 mg
25 木	カレーライス もやしときゅうりのササミ和え わかめスープ ミニゼリー	米、ホットケ ーキミックス、 じゃがいも、砂 糖、ごま油	牛乳、豚こま 肉、生クリー ム、鶏ささ身	もやし、にんじん、 もやし、たまねぎ、 きゅうり、パイン、 もも、ねぎ、みか ん、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 お誕生日ケーキ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.0 g カルシウム 204 mg
26 金	ハンバーグ パイン キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁(もやし・こまつな・しめじ)	米、コーンフ レーク、マーガ リン、マヨネー ズドレッシング グ、パン粉、砂 糖	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、み そ、ごま	キャベツ、もや し、たまねぎ、 こまつな、パイ ン、にんじん、 しめじ、ひじき	かつおだし、に ぼしだし、ケチャ ップ、中濃ソー ス、しょうゆ、しょう が、食塩、カレー 粉	牛乳 おせんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 235 mg
27 土	ピビンバ コロッケ 味噌汁(キャベツ・えのきたけ・にんじん) みかん	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき 肉、みそ	もやし、みか ん、ほうれんそ う、にんじん、 キャベツ、えの きたけ	かつおだし、に ぼしだし、しょ うゆ、中濃ソー ス、しょうが、 食塩	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 623 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 280 mg
29 月	サクサクチキン モモ 春雨サラダ 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、はるさ め、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ 身、豆腐、ご ま、みそ	もも、もやし、 にんじん、きゅ うり、なめこ、 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	牛乳 ミニゼリー 牛乳 キャラメルラスク	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 243 mg
30 火	ミートローフ ミニゼリー もやしの中華和え ごはん 味噌汁(もやし・わかめ・なめこ)	米、マカロニ、 じゃがいも、砂 糖、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、きな粉、み そ、ごま	もやし、にんじ ん、きゅうり、 なめこ、たまね ぎ、コーン、わ かめ	かつおだし、に ぼしだし、ケ チャップ、中濃 ソース、しょう ゆ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 210 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 マシュマロサンド ⇒ ビスケット
- 9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
- 25日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト
- 26日 マシュマロコーンフレーク ⇒ コーンフレーク