



献立

表



令和8年7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 －	揚げ鶏のおろし煮 みかん 小松菜サラダ ごはん 味噌汁（油揚げ・にんじん・もやし）	米、食パン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ、ごま、油揚げ	みかん、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、いちご	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 野菜スティック 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 567 kcal たんばく質 21.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 229 mg
2 － 木 －	ツナと豆腐の落とし揚げ バイン もやしのナムル ごはん 味噌汁（なめこ・豆腐・キャベツ）	米、そうめん、じゃがいも、ごま油、砂糖、マヨネーズドレッシング	牛乳、ツナ、豆腐、みそ、ごま、豚ひき肉	もやし、バイン、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、なめこ、たまねぎ、コーン	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、中華だし	牛乳 おせんべい 牛乳 そうめんチャンプルー	エネルギー 529 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 210 mg
3 － 金 －	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ（たまねぎ・にんじん・コーン） モモ	スパゲティ、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、もも、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、しめじ	ケチャップ、コンソメ、食塩、中濃ソース、にんにく	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 556 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 210 mg
4 － 土 －	チャーハン 大根サラダ 味噌汁（とうふ・こまつな・しめじ） ミニゼリー	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、ホイップクリーム、豆腐、みそ、ゼラチン、ごま	だいこん、にんじん、みかん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、こまつな、あおのり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 野菜スティック 麦茶 フロズンヨーグルト	エネルギー 580 kcal たんばく質 18.9 g 脂 質 24.5 g カルシウム 201 mg
6 － 月 －	ハンバーグ バイン 春雨サラダ 鮭わかめおにぎり 七塔そうめん	米、そうめん、砂糖、パン粉、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、カルピス	たまねぎ、バイン、にんじん、もやし、みかん、きゅうり、コーン、オクラ	かつおだし、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、しょうが、食塩、カレー粉	牛乳 バタービスケット 牛乳 七タゼリー	エネルギー 562 kcal たんばく質 19.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 224 mg
7 － 火 －	バーベキューチキン モモ もやしのナムル ごはん 中華スープ（もやし・わかめ・コーン）	米、フライドポテト、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、ごま	もやし、もも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、わかめ、にんにく	しょうゆ、中濃ソース、中華だし、ケチャップ、みりん、食塩、しょうが	牛乳 ウエハース 牛乳 フライドポテト	エネルギー 532 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 20.2 g カルシウム 177 mg
8 － 水 －	豚肉のしょうが焼き みかん 切干大根のツナサラダ ごはん 味噌汁（豆腐・小松菜・油揚げ）	米、マカロニ、砂糖	牛乳、豚こま肉、豆腐、きな粉、みそ、ツナ、油揚げ	たまねぎ、もやし、みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、切干大根、しょうが、こまつな	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 マカロニきな粉	エネルギー 547 kcal たんばく質 22.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 217 mg
9 － 木 －	カレーライス えだまめ レタススープ フルーチェ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、レタス、えだまめ、にんじん	カレールウ、食塩、中華だし	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 592 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 231 mg
10 － 金 －	白身魚の竜田揚げ ミニゼリー 鶏ささみのカレー風味サラダ ごはん 味噌汁（もやし・油揚げ・しめじ）	米、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ	キャベツ、もやし、しめじ、にんじん	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 バタービスケット 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 610 kcal たんばく質 21.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 211 mg
11 － 土 －	そぼろ丼 しゅうまい 味噌汁（キャベツ・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	牛乳、豚ひき肉、チーズ、みそ	にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ	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 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 605 kcal たんばく質 22.3 g 脂 質 19.9 g カルシウム 269 mg
13 － 月 －	切干大根のピビンパ じゃがてり コンソメスープ（たまねぎ・こまつな・コーン） モモ	米、じゃがいも、ピザクラスト、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、チーズ、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、もも、こまつな、コーン、切干大根、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩、にんにく、しょうが	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 587 kcal たんばく質 21.4 g 脂 質 22.3 g カルシウム 281 mg
14 － 火 －	鶏だし野菜うどん クロック 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、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 544 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 230 mg
15 － 水 －	鶏のから揚げ ミニゼリー 千草和え ごはん 味噌汁（なめこ・こまつな・とうふ）	米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、豆腐、鶏もも肉、鶏むね肉、油揚げ、みそ	こまつな、もやし、もも、みかん、バイン、にんじん、なめこ、えのきたけ	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 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 531 kcal たんばく質 19.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 216 mg
16 － 木 －	デミグラスハンバーグ みかん もやしのナムル ごはん 中華スープ（もやし・わかめ・コーン）	米、そうめん、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、ごま	もやし、みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、わかめ、切干大根、しょうが	かつおだし、中濃ソース、ケチャップ、中華だし、ハヤシルウ、しょうゆ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 そうめん	エネルギー 546 kcal たんばく質 20.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 234 mg
17 － 金 －	ミートローフ モモ キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁（油揚げ・豆腐・たまねぎ）	米、コーンフレーク、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豆腐、ツナ、油揚げ、みそ、ごま、かつお節、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もも	かつおだし、にぼしだし、コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳 スティックビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 609 kcal たんばく質 20.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 252 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。ご了承ください。

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）	ビビンバ 味噌汁（わかめ・豆腐・油揚げ） みかんヨーグルト	米、砂糖、油、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、豆腐、みそ、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 野菜スティック 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 240 mg
21 （火）	ちくわの磯辺揚げ モモ カミカミ和え ごはん 味噌汁（えのきたけ・豆腐・ほうれんそう）	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ちくわ、豆腐、きな粉、みそ、ごま	バナナ、もも、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、きゅうり、にんじん、切干大根、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 バナナきなこ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 241 mg
22 （水）	マーボー豆腐丼 ささみの中華サラダ 中華スープ（わかめ・もやし・ねぎ） みかん	米、食パン、ごま油、片栗粉、はるさめ、砂糖、グラニュー糖、マーガリン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、鶏ささみ	もやし、みかん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、わかめ	しょうゆ、中華だし、しょうが、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 シュガートースト	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 203 mg
23 （木）	鶏肉の青のり焼き パイン 小松菜サラダ ごはん コンソメスープ（キャベツ・コーン・たまねぎ）	米、マヨネーズドレッシング、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ラクトアイス、鶏もも肉、鶏むね肉	パイン、もやし、こまつな、たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 アイスクリーム ビスケット	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 22.0 g カルシウム 269 mg
24 （金）	肉じゃが ミニゼリー キャベツのごまだれサラダ ごはん 味噌汁（こまつな・なめこ・とうふ）	米、じゃがいも、麩、マーガリン、グラニュー糖、マヨネーズドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、なめこ、切干大根	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 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.5 g カルシウム 239 mg
25 （土）	ハヤシライス 春雨サラダ 中華スープ（こまつな・えのきたけ・にんじん） みかん	米、砂糖、じゃがいも、はるさめ、ごま油	牛乳、豚小間肉、ごま	りんご、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、きゅうり、えのきたけ、みかん	ハヤシルー、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 204 mg
27 （月）	ポークビーンズ ミニゼリー もやしのナムル ごはん 味噌汁（キャベツ・なめこ・油揚げ）	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、だいず、油揚げ、みそ、ごま	もやし、もも、みかん、バナナ、パイン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、なめこ、パセリ	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、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 551 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 213 mg
28 （火）	冷やし中華 しゅうまい 味噌汁（もやし・にんじん・ほうれんそう） パイン	中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、油揚げ、かまぼこ、みそ	パイン、きゅうり、もやし、にんじん、ほうれんそう、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 おせんべい 牛乳 おいなりさん	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 200 mg
29 （水）	サクサクチキン モモ キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁（油揚げ・豆腐・たまねぎ）	米、食パン、パン粉、油、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、マーガリン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏ささ身、豆腐、油揚げ、ごま、みそ、きな粉	キャベツ、もも、たまねぎ、にんじん、ひじき	かつおだし、にぼしだし、中濃ソース、パセリ粉、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 きなこトースト	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 285 mg
30 （木）	夏野菜カレー 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、ピーマン、なす、たまねぎ、きゅうり、パイン、もも、ねぎ、みかん、わかめ	カレールー、しょうゆ、中華だしの素、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 628 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.1 g カルシウム 207 mg
31 （金）	タンドリーチキン みかん 小松菜サラダ ごはん コンソメスープ（たまねぎ・コーン・こまつな）	米、コーンフレーク、マーガリン、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト	みかん、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、にんにく、しょうが、コンソメ	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 535 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 218 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
10日 マシュマロサンド ⇒ ビスケット
21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
30日 お誕生日ケーキ ⇒ フルーツヨーグルト
31日 マシュマロコーンフレーク ⇒ コーンフレーク