



令和8年8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 — 土 —	そぼろ丼 （切干大根のツナマヨ和え） コンソメスープ（えのきたけ・コーン・こまつな） ミニゼリー	米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ドレッシング、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、こまつな、切干大根、コーン	しょうゆ、食塩、しょうが、コンソメ	牛乳 バタービスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 609 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 24.9 g カルシウム 220 mg		
3 — 月 —	タンドリーチキン パイン （もやしのナムル） ごはん コンソメスープ（たまねぎ・コーン・こまつな）	米、ピザクラスト、油、砂糖、パン粉、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、チーズ、ウインナー	たまねぎ、もやし、パイン、だいこん、こまつな、コーン、にんじん、きゅうり	しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 野菜スティック 牛乳 ピザ	エネルギー 577 kcal たんばく質 21.1 g 脂 質 22.6 g カルシウム 236 mg		
4 — 火 —	切干大根のビビンバ （じゃがてり） 味噌汁（えのきたけ・にんじん・もやし） もも	米、フライドポテト、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、みそ、ごま	ほうれんそう、もやし、もも、にんじん、たまねぎ、切干大根、えのきたけ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、ケチャップ、にんにく、しょうが、コンソメ、食塩	牛乳 ミニゼリー 牛乳 いももち	エネルギー 620 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 25.2 g カルシウム 207 mg		
5 — 水 —	鶏のから揚げ みかん （春雨サラダ） ごはん 味噌汁（ほうれんそう・豆腐・油揚げ）	米、麩、グラニュー糖、はるさめ、片栗粉、小麦粉、マーガリン、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、豆腐、油揚げ、みそ	みかん、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが	麦茶 スイカ 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 537 kcal たんばく質 23.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 204 mg		
6 — 木 —	カレーライス パイン （小松菜サラダ） 味噌汁（もやし・わかめ・なめこ） パイン	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、ごま	とうもろこし、たまねぎ、こまつな、パイン、にんじん、もやし、なめこ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 とうもろこし	エネルギー 536 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 249 mg		
7 — 金 —	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、油揚げ、かまぼこ、かつお節	バナナ、こまつな、にんじん、わかめ	かつおだし、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 565 kcal たんばく質 18.7 g 脂 質 21.5 g カルシウム 214 mg		
8 — 土 —	ハヤシライス （もやしのナムル） 味噌汁（たまねぎ・ほうれんそう） ミニゼリー	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、豚小間肉、みそ、ごま	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	かつおだし、にぼしだし、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 549 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 259 mg		
10 — 月 —	揚げ鶏のおろし煮 パイン （千草和え） ごはん コンソメスープ（たまねぎ・コーン・キャベツ）	米、マカロニ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、油揚げ、きな粉	パイン、もやし、だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、えのきたけ	かつおだし、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 野菜スティック 牛乳 マカロニきなこと	エネルギー 538 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 207 mg		
12 — 水 —	ちくわの磯辺揚げ モモ （切干大根のツナサラダ） ごはん 味噌汁（ねぎ・油揚げ・豆腐）	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、豆腐、油揚げ、みそ、ツナ	もやし、もも、ねぎ、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	牛乳 バタービスケット 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 593 kcal たんばく質 20.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 264 mg		
13 — 木 —	豆腐のナゲット りんご （もやしの中華和え） ごはん 中華スープ（わかめ・えのきたけ・にんじん）	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、豆腐、鶏ひき肉、ごま	もやし、わかめ、りんご、にんじん、きゅうり、えのきたけ	ケチャップ、中華だし、しょうゆ、食塩、鳥がらだし、コンソメ	牛乳 おせんべい 豆乳 マシュマロサンド	エネルギー 622 kcal たんばく質 23.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 317 mg		
14 — 金 —	鶏肉の青のり焼き みかん （コールスローサラダ） ごはん 味噌汁（もやし・こまつな・えのきたけ）	米、砂糖、マヨネーズ、ドレッシング、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ	みかん、キャベツ、もやし、もも、バナナ、パイン、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、あおのり	かつおだし、にぼしだし、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 531 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 204 mg		
15 — 土 —	ビビンバ （きゅうりのサラダ） 味噌汁（たまねぎ・わかめ・にんじん） ミニゼリー	米、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト、豚ひき肉、みそ、ごま、ホイップクリーム、ゼラチン	もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、わかめ、みかん	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが、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 552 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 269 mg		
17 — 月 —	焼きそば （カミカミ和え） 中華スープ（えのきたけ・はるさめ・わかめ） バナナ	焼きそばめん、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、ラクトアイス、豚こま肉、ごま	バナナ、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切干大根、わかめ、あおのり	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 アイスクリーム ビスケット	エネルギー 624 kcal たんばく質 21.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 323 mg		
18 — 火 —	鶏のから揚げ 野菜スープ （春雨サラダ パイン） ごましおごはん スマイルポテト	米、フライドポテト、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、ホイップクリーム、ごま、ゼラチン	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パイン、えのきたけ	しょうゆ、コンソメ、食塩、しょうが	牛乳 おせんべい 牛乳 フルーチェムース	エネルギー 555 kcal たんばく質 18.8 g 脂 質 19.6 g カルシウム 201 mg		
19 — 水 —	カレーライス （ささみの中華サラダ） わかめスープ ミニゼリー	米、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、マーガリン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、鶏ささ身、ごま	もやし、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ	カレールウ、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 シュガートースト	エネルギー 555 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 202 mg		

令和8年8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	
20 — 木 —	鮭フライ モモ 大根サラダ ごはん 味噌汁（もやし・油揚げ・わかめ）	米、パン粉、砂糖、油	牛乳、さけ、油揚げ、きな粉、みそ、ごま	バナナ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、もも、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、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 212 mg
21 — 金 —	マーボー豆腐丼 鶏ささみのカレー風味サラダ 中華スープ（小松菜・えのきたけ・にんじん） りんご	米、コーンフ레이크、油、片栗粉、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ	りんご、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ	しょうゆ、中華だし、にんにく、しょうが、食塩、カレー粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 コーンフ레이크	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 217 mg
22 — 土 —	チャーハン キャベツのごま和え コンソメスープ（こまつな・コーン・にんじん） ミニゼリー	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ごま	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、あおのり	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 おせんべい 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 209 mg
24 — 月 —	ツナと豆腐の落とし揚げ パイン もやしの中華和え ごはん 春雨スープ	米、そうめん、片栗粉、小麦粉、マヨネーズドレッシング、はるさめ、油、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ、ごま	にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、パイン、きゅうり、わかめ	しょうゆ、コンソメ、中華だし、食塩、鳥がらだし	牛乳 バタービスケット 牛乳 そうめんチャンプルー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 259 mg
25 — 火 —	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・わかめ）	米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、片栗粉、コーンフ레이크、マヨネーズドレッシング	牛乳、鶏ささ身、油揚げ、豆腐、ごま、みそ	キャベツ、もも、にんじん、ひじき	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、中濃ソース、パセリ粉	牛乳 ウエハース 牛乳 フライドポテト	エネルギー 596 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 21.4 g カルシウム 321 mg
26 — 水 —	ミートソーススパゲティ 小松菜サラダ コンソメスープ（たまねぎ・こまつな・コーン） ミニゼリー	スパゲティ、食パン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、いちご、コーン	ケチャップ、しょうゆ、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 ジャムサンド	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 210 mg
27 — 木 —	ポークビーンズ みかん 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、コーンフ레이크、じゃがいも、マーガリン、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、みかん、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 おせんべい 牛乳 マシュマロコーンフ레이크	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 216 mg
28 — 金 —	ハンバーグ モモ 切干大根のツナサラダ ごはん 味噌汁（もやし・こまつな・なめこ）	米、砂糖、油、パン粉	ヨーグルト、豚ひき肉、豆腐、みそ、ツナ	もも、もやし、たまねぎ、みかん、バナナ、パイン、こまつな、きゅうり、にんじん、なめこ、切干大根	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ	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 534 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 205 mg
29 — 土 —	夏野菜カレー もやしのナムル 春雨スープ みかん	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、チーズ	もやし、にんじん、みかん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン	カレールー、しょうゆ、中華だし、食塩、鳥がらだし	牛乳 スティックビスケット 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 278 mg
31 — 月 —	豚肉のしょうが焼き ミニゼリー もやしときゅうりのササミ和え 味噌汁（なめこ・にんじん・キャベツ） ごはん	米、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、生クリーム、鶏ささ身、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もも、なめこ、パイン、みかん	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん	牛乳 野菜スティック 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 200 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

12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

13日 マシュマロサンド

⇒ ビスケット

27日 マシュマロコーンフ레이크

⇒ コーンフ레이크

31日 お誕生日ケーキ

⇒ フルーツヨーグルト