



令和8年9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 － 火 －	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、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、きな粉、油揚げ、みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もも、にんじん、コーン	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 バナナきなこ	エネルギー 531 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 216 mg
2 － 水 －	ハンバーグ バイン もやしのナムル ごはん コンソメスープ（キャベツ・にんじん・たまねぎ）	米、パン粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油、コーンフレーク	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ごま	たまねぎ、バイン、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	中濃ソース、ケチャップ、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 572 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 231 mg
3 － 木 －	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
4 － 金 －	ちくわの磯辺揚げ みかん 和風コールスロー ごはん 味噌汁（ほうれんそう・にんじん・しめじ）	米、小麦粉、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、ラクトアイス、ちくわ、みそ、ごま	みかん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、ひじき、あおのり	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 アイスクリーム ビスケット	エネルギー 575 kcal たんばく質 15.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 278 mg
5 － 土 －	そばろ丼 切干大根のツナマヨ和え コンソメスープ（えのきたけ・こまつな） ミニゼリー	米、片栗粉、マヨネーズドレッシング、ごま油、砂糖	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	しょうゆ、食塩、しょうが、コンソメ	牛乳 野菜スティック 麦茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 531 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 270 mg
7 － 月 －	マーボー豆腐丼 もやしときゅうりのササミ和え 中華スープ（たまねぎ・コーン・こまつな） りんご	米、そうめん、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、りんご、コーン	めんつゆ、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 そうめん	エネルギー 615 kcal たんばく質 27.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 248 mg
8 － 火 －	切干大根のピピンバ じゃがてり 味噌汁（わかめ・とうふ・油揚げ） みかん	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	豆乳、豚ひき肉、豆腐、ウィンナー、油揚げ、みそ、ごま	みかん、もやし、たまねぎ、切干大根、にんじん、きゅうり、わかめ	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	牛乳 おせんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 587 kcal たんばく質 20.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 237 mg
9 － 水 －	焼きそば 大根のツナサラダ 中華スープ（ねぎ・もやし・にんじん） バナナ	焼きそば、食パン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、マーガリン、砂糖	牛乳、豚こま肉、ごま、ツナ	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、切干大根、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だし、焼きそば	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー 570 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 231 mg
10 － 木 －	鶏のから揚げ バイン ポテトサラダ ごはん コンソメスープ（えのきたけ・コーン・こまつな）	米、ピザクラスト、じゃがいも、油、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、チーズ、ウィンナー	バイン、えのきたけ、こまつな、にんじん、コーン、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、しょうが、食塩、コンソメ	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ピザ	エネルギー 591 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 203 mg
11 － 金 －	タンドリーチキン モモ もやし中華和え ごはん 春雨スープ	米、麩、グラニュー糖、はるさめ、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、ヨーグルト、ごま	こまつな、もやし、もも、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、食塩、カレー粉、にんにく、しょうが	牛乳 野菜スティック 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 538 kcal たんばく質 25.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 238 mg
12 － 土 －	チャーハン キャベツのごまだれサラダ 味噌汁（たまねぎ・わかめ・えのきたけ） ミニゼリー	米、ホットケーキミックス、油、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、みそ、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、切干大根、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 チーズボールフライ	エネルギー 567 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 281 mg
14 － 月 －	カレーライス わかめスープ フルーツヨーグルト	米、コーンフレーク、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、もも、みかん、バイン、ねぎ、いちご、わかめ	カレーパウダー、中華だし、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 611 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 243 mg
15 － 火 －	ミートソースパゲティ ポトフ バナナ	スパゲティ、米、じゃがいも、天かす、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ウィンナー	たまねぎ、バナナ、キャベツ、トマト、にんじん、しめじ、にんにく、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、めんつゆ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 609 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 213 mg
16 － 水 －	揚げ鶏のおろし煮 バイン きゅうりのサラダ ごはん 味噌汁（油揚げ・しめじ・こまつな）	米、食パン、片栗粉、砂糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、油揚げ、みそ	もやし、バイン、だいこん、しめじ、きゅうり、こまつな、にんじん	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 549 kcal たんばく質 20.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 201 mg
17 － 木 －	肉じゃが ミニゼリー 千草和え ごはん 味噌汁（わかめ・とうふ・なめこ）	米、フライドポテト、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、なめこ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、かつおだし、みりん、和風だし、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 570 kcal たんばく質 18.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 255 mg



令和8年9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 — 金 —	ポークビーンズ モモ もやしのナムル ごはん コンソメスープ（キャベツ・にんじん・たまねぎ）	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、だいず、ごま	もも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、トマト、きゅうり	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 おせんべい 牛乳 おせんべい ビスケット	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 220 mg
19 — 土 —	ビビンバ キャベツのごま和え 味噌汁（もやし・わかめ・豆腐） みかん	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、ごま	りんご、もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、みかん、わかめ	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 りんごゼリー	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 221 mg
24 — 木 —	お月見うどん 野菜かき揚げ バナナ	うどん、さつまいも、マーガリン、油、砂糖、天かす	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ	バナナ、にんじん、ほうれんそう	かつおだし、みりん、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 お月見スイートポテト	エネルギー 606 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.5 g カルシウム 212 mg
25 — 金 —	ツナと豆腐の落とし揚げ ミニゼリー カミカミ和え ごはん すまし汁（お麴・わかめ・にんじん）	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズドレッシング、麴	牛乳、豆腐、ツナ、ごま	にんじん、たまねぎ、もも、みかん、バナナ、パイナップル、だいこん、きゅうり、わかめ、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 クリームサンドビスケット 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 244 mg
26 — 土 —	ハヤシライス コールスローサラダ 味噌汁（えのきたけ・とうふ・こまつな） みかん	米、じゃがいも、マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳、豚小間肉、豆腐、みそ	にんじん、みかん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、こまつな、きゅうり	かつおだし、にぼしだし、ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 289 mg
28 — 月 —	サクサクチキン モモ もやしのナムル ごはん 味噌汁（もやし・なめこ・油揚げ）	米、じゃがいも、油、パン粉、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ、ごま	もやし、もも、きゅうり、なめこ、にんじん	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 スティックビスケット 牛乳 いももち	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 213 mg
29 — 火 —	シチュー 小松菜サラダ ごましおごはん パイナップル	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖	豆乳、牛乳、鶏もも肉、きな粉	たまねぎ、パイナップル、もやし、にんじん、こまつな、フロッコリー、きゅうり	しょうゆ、シチュールウ	牛乳 野菜スティック 豆乳 マカロニきな粉	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 326 mg
30 — 水 —	ハンバーグ ミニゼリー 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、ホットケーキミックス、砂糖、パン粉、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、生クリーム	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、もも、きゅうり、パイナップル、さくらんぼ、みかん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、しょうが、コンソメ、カレー粉	牛乳 バタービスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 201 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

4日

8日

14日

30日
- 鉄ウエハース

ちくわの磯辺揚げ

マシュマロサンド

マシュマロコンフレーク

お誕生日ケーキ
- ⇒ 白湯

⇒ ミルクウエハース

⇒ 0歳児は鶏卵が入っていないちくわを使用します

⇒ ビスケット

⇒ コーンフレーク

⇒ フルーツヨーグルト

