



令和8年10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 （木）	マーボー豆腐丼 鶏ささみのカレー風味サラダ 春雨スープ パイン	米、マカロニ、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏ささ身、みそ、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、パイン、しめじ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、にんにく、しょうが、食塩、烏がらだし、カレー粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 210 mg
2 （金）	切干大根のビビンバ じゃがてり 味噌汁（わかめ・とうふ・しめじ） モモ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ウインナー、みそ、ごま	モモ、もやし、たまねぎ、切干大根、にんじん、きゅうり、しめじ、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 スティックビスケット 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 632 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.5 g カルシウム 291 mg
3 （土）	そぼろ丼 もやしのナムル 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、ごま油、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉、ごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、きゅうり	しょうゆ、食塩、しょうが、コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 659 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.3 g カルシウム 447 mg
5 （月）	ツナと豆腐の落とし揚げ モモ カミカミ和え ごはん わかめスープ	米、マカロニ、砂糖、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豆腐、ツナ、みそ、ごま	モモ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、わかめ、切干大根	かつおだし、にぼしだし、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 アイスクリーム ビスケット	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 259 mg
6 （火）	おろしだれハンバーグ みかん 千草和え ごはん 味噌汁（なめこ・とうふ・油揚げ）	米、フライドポテト、油、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ	もやし、みかん、たまねぎ、だいこん、こまつな、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、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 575 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 23.7 g カルシウム 255 mg
7 （水）	鶏のから揚げ パイン もやしの中華和え ごはん 味噌汁（もやし・わかめ・キャベツ）	米、食パン、油、片栗粉、マーガリン、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ	もやし、パイン、こまつな、キャベツ、にんじん、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、しょうが	牛乳 ミニゼリー 牛乳 シュガートースト	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 279 mg
8 （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 スティックビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 21.5 g カルシウム 214 mg
9 （金）	サクサクチキン モモ ポテトサラダ ごはん 味噌汁（もやし・豆腐・にんじん）	米、じゃがいも、醤油、油、パン粉、コーンフレーク、グラニュー糖、マヨネーズドレッシング、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ささ身、豆腐、みそ、ごま	もやし、モモ、にんじん、きゅうり	かつおだし、中濃ソース、パセリ粉、食塩	牛乳 野菜スティック 牛乳 お麴ラスク	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 204 mg
10 （土）	ハヤシライス キャベツのごま和え 味噌汁（わかめ・とうふ・なめこ） ミニゼリー	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚小間肉、豆腐、みそ、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、わかめ	かつおだし、にぼしだし、ハヤシルウ、しょうゆ	牛乳 バタービスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 242 mg
13 （火）	ちくわの磯辺揚げ みかん もやしの中華和え ごはん 味噌汁（はくさい・しめじ・豆腐）	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、豆腐、みそ	バナナ、モモ、みかん、パイン、はくさい、もやし、みかん、こまつな、にんじん、しめじ、あおのり	かつおだし、しょうゆ、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 225 mg
14 （水）	ミートローフ モモ 切干大根のツナサラダ ごはん 味噌汁（油揚げ、豆腐、わかめ）	米、食パン、じゃがいも、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、豚ひき肉、豆腐、きな粉、油揚げ、みそ、ツナ	たまねぎ、もやし、モモ、にんじん、きゅうり、コーン、切干大根、わかめ	かつおだし、にぼしだし、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース	牛乳 おせんべい 牛乳 きなこトースト	エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 22.9 g カルシウム 362 mg
15 （木）	さつまいものシチュー 小松菜サラダ ごはん パイン	米、ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖	豆乳、鶏もも肉、牛乳、生クリーム	もやし、にんじん、こまつな、ブロッコリー、パイン、たまねぎ、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 ホットケーキ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 268 mg
16 （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・わかめ・えのきたけ）	米、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	キャベツ、もやし、みかん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、わかめ、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 ビスケット おせんべい	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 235 mg
17 （土）	カレーピラフ キャベツのごま和え 味噌汁（こまつな・とうふ・なめこ） みかん	米、油、マーガリン、砂糖、ホットケーキミックス	牛乳、ウインナー、みそ、ごま、チーズ	キャベツ、たまねぎ、パイン、にんじん、こまつな、なめこ、コーン	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 ミニゼリー 牛乳 チーズボールフライ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 254 mg
19 （月）	鮭フライ りんご 白菜のおかか和え ごはん 味噌汁（もやし・しめじ・油揚げ）	米、パン粉、油	牛乳、さけ、白みそ、かつお節、きな粉	はくさい、バナナ、りんご、もやし、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、中濃ソース、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 バナナきな粉	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 13.9 g カルシウム 206 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	
20 （火）	カレーライス 春雨サラダ 味噌汁（キャベツ・もやし・なめこ） モモ	米、さつまいも、じゃがいも、マーガリン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉、ごま	たまねぎ、もも、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ	カレールウ、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 さつまいももち	エネルギー 614 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 20.2 g カルシウム 242 mg
21 （水）	揚げ鶏のおろし煮 ミニゼリー きゅうりのサラダ ごはん 味噌汁（豆腐・わかめ・油揚げ）	米、食パン、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、ごま、豆腐、油揚げ	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、いちご、わかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 バタービスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 276 mg
22 （木）	けんちんうどん クロック バナナ	うどん、米、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、さけ	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん	かつおだし、中濃ソース、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 214 mg
23 （金）	ハンバーグ りんご キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 豚汁	米、コーンフレーク、さといも、パン粉、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、豚こま肉、みそ、ごま、油揚げ	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ひじき	かつおだし、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 クリームサンドビスケット 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.6 g カルシウム 233 mg
24 （土）	チャーハン 大根サラダ 中華スープ（もやし・コーン・こまつな） みかん	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ごま	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、こまつな、コーン、切干大根、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、中華だし	牛乳 ミニゼリー 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 23.8 g カルシウム 218 mg
26 （月）	ミートソーススパゲティ 小松菜サラダ 味噌汁（豆腐・きのこ・油揚げ） モモ	スパゲティ、米、天かす、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ	たまねぎ、こまつな、もも、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、中濃ソース、めんつゆ、にんにく	牛乳 バタービスケット 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 202 mg
27 （火）	ボークビーンズ みかん 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、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、鶏ささ身、だいず、ごま、きな粉	もやし、にんじん、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 200 mg
28 （水）	タンドリーチキン パイン きゅうりのサラダ ごはん 味噌汁（キャベツ・とうふ・なめこ）	米、コーンフレーク、マーガリン、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、豆腐、みそ、ごま	もも、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、なめこ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、にんにく、しょうが、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 202 mg
29 （木）	肉じゃが ミニゼリー キャベツのおかか和え ごはん すまし汁	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、麩	牛乳、豚こま肉、豆腐、生クリーム、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もも、パイン、さくらんぼ缶、みかん	かつおだし、しょうゆ、和風だし、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 643 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 229 mg
30 （金）	ハロウィンカレー もやしのナムル コンソメスープ パイン	米、ピザクラスト、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、チーズ、ウインナー、ごま	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、もやし、パイン、きゅうり、コーン	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 バタービスケット 牛乳 おばけピザ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 22.7 g カルシウム 319 mg
31 （土）	ピビンバ キャベツのごま和え 味噌汁（たまねぎ、わかめ、もやし） みかん	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま	キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、みかん、にんじん、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 おせんべい 牛乳 フルーチェ ビスケット	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 354 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	麦茶	⇒ 白湯
2日	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
13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
29日	お誕生日ケーキ	⇒ フルーツヨーグルト
28日	マシュマロコーンフレーク	⇒ ビスケット