献　立　表

令和8年11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） 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	午前おやつ 午後おやつ	栄養価
2 ㈪	ハンバーグ　パイン 小松菜サラダ ごはん 味噌汁（はくさい・しめじ・油揚げ）	米、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、きな粉、みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、はくさい、パイン、しめじ、にんじん	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 スティックビスケット 牛乳 バナナきなこ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 300 mg
4 ㈬	揚げ鶏のおろし煮　モモ カミカミ和え ごはん コンソメスープ（にんじん・こまつな・たまねぎ）	米、食パン、片栗粉、油、砂糖、マーガリン、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、もも、切干大根	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 シュガートースト	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 203 mg
5 ㈭	肉じゃが　りんご キャベツのおかか和え ごはん 味噌汁（もやし・わかめ・豆腐）	米、フライドポテト、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、豆腐、みそ、かつお節	キャベツ、りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、わかめ	かつおだし、にぼしだし、しょうゆ、みりん	牛乳 バタービスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.0 g カルシウム 204 mg
6 ㈮	サクサクチキン　みかん ポテトサラダ ごはん 春雨スープ	米、じゃがいも、パン粉、はるさめ、コーンフレーク、マヨネーズドレッシング、油、砂糖	豆乳、鶏ささ身、ごま、脱脂粉乳	こまつな、にんじん、きゅうり	中濃ソース、パセリ粉、食塩、中華だし	牛乳 ウエハース 豆乳 マシュマロサンド	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 201 mg
7 ㈯	ハヤシライス ポトフ ミニゼリー	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油	牛乳、豚小間肉、ウインナー、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	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 602 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 218 mg
9 ㈪	けんちんうどん コロッケ バナナ	ゆでうどん、米、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、しいたけ	かつおだし、中濃ソース、しょうゆ、みりん、和風だし、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 五目おにぎり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 200 mg
10 ㈫	ちくわの磯辺揚げ　なし ひじき煮 さつまいもごはん 味噌汁（わかめ・にんじん・油揚げ）	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、ちくわ、だいず、油揚げ、みそ	にんじん、なし、ひじき、わかめ、あおのり	にぼしだし、かつおだし、しょうゆ、食塩	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 561 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 298 mg
11 ㈬	鶏肉の青のり焼き　みかん 大根サラダ ごはん コンソメスープ（にんじん・キャベツ・たまねぎ）	さつまいも、米、マヨネーズドレッシング、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉	だいこん、にんじん、たまねぎ、みかん、キャベツ、きゅうり、切干大根、あおのり	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 ミニゼリー 牛乳 やきいも	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 218 mg
12 ㈭	ミートローフ　なし もやしのナムル ごはん 味噌汁（もやし・油揚げ・豆腐）	米、麩、じゃがいも、グラニュー糖、油、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、なし、きゅうり、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	牛乳 野菜スティック 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.3 g カルシウム 202 mg
13 ㈮	鶏のからあげ　モモ もやしの中華和え ちらし寿司 すまし汁	米、マーガリン、小麦粉、砂糖、麩、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、さけ	もやし、もも、にんじん、こまつな、コーン、えだまめ、わかめ	かつおだし、しょうゆ、しょうが、食塩	牛乳 スティックビスケット 牛乳 七五三クッキー	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 26.1 g カルシウム 203 mg
14 ㈯	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 620 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.3 g カルシウム 447 mg
16 ㈪	カレーライス 春雨サラダ わかめスープ モモ	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚小間肉、ごま	たまねぎ、もやし、もも、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ	カレールウ、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 220 mg
17 ㈫	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	もやし、パイン、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 バタービスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 205 mg
18 ㈬	ミートスパゲティ 小松菜サラダ コンソメスープ（にんじん・キャベツ・たまねぎ） バナナ	食パン、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、バナナ、にんじん、こまつな、もやし、トマト、キャベツ、しめじ、いちご、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、中濃ソース、コンソメ	牛乳 ウエハース 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 233 mg
19 ㈭	クリームシチュー 切干大根のツナサラダ ごはん りんご	米、じゃがいも、油、マヨネーズドレッシング、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、りんご、もやし、きゅうり、切干大根、コーン	しょうゆ、食塩、カレー粉、シチュールウ	牛乳 スティックビスケット 牛乳 カレーピラフ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.3 g カルシウム 254 mg

献　立　表

令和8年11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） 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	午前おやつ 午後おやつ	栄養価
20 ㈠ 金 ㈡	ポークビーンズ　みかん もやしのナムル ごはん 味噌汁（もやし・こまつな・えのきたけ）	米、コーンフレーク、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、だいず、みそ、ごま	もやし、みかん、にんじん、トマト、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	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 野菜スティック 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 628 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 202 mg
21 ㈠ 土 ㈡	ビビンバ キャベツのごま和え 味噌汁（たまねぎ、わかめ、もやし） ミニゼリー	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、みそ、ごま	キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、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 アメリカンドッグ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 24.9 g カルシウム 281 mg
24 ㈠ 火 ㈡	豚肉のしょうが焼き　パイン 千草和え ごはん 豚汁	米、さといも、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、油揚げ、みそ	もやし、だいこん、こまつな、キャベツ、パイン、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ	かつおだし、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	牛乳 バタービスケット 牛乳 カレーおこげ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 229 mg
25 ㈠ 水 ㈡	切干大根のビビンバ じゃがてり 味噌汁（わかめ・とうふ・なめこ） みかん	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	パイン、もやし、バナナ、もも、みかん、わかめ、なめこ、たまねぎ、きゅうり、切干大根、にんじん	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 ミニゼリー 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.0 g カルシウム 286 mg
26 ㈠ 木 ㈡	けんちんうどん コロッケ バナナ	うどん、ビザクラスト	牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ、チーズ、ウインナー	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、コーン	かつおだし、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース	牛乳 スティックビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 242 mg
27 ㈠ 金 ㈡	マーボー豆腐丼 和風コールスロー 中華スープ（わかめ・えのきたけ・たまねぎ） モモ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズドレッシング、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もも、えのきたけ、にんじん、ひじき、わかめ	しょうゆ、みりん、しょうが、中華だし、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 いももち	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 245 mg
28 ㈠ 土 ㈡	チャーハン しゅうまい 春雨スープ みかん	米、はるさめ、油	牛乳、豚ひき肉、ごま	みかん、にんじん、たまねぎ、こまつな、あおのり	しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ビスケット おせんべい	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 237 mg
30 ㈠ 月 ㈡	ツナと豆腐の落とし揚げ ミニゼリー もやしの中華和え ごはん 味噌汁（にんじん・もやし・油揚げ）	米、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、小麦粉、マヨネーズドレッシング、油	牛乳、豆腐、生クリーム、油揚げ、ツナ、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、もも、パイン、さくらんぼ、みかん	かつおだし、にぼしだし、コンソメ、しょうゆ	牛乳 野菜スティック 牛乳 お誕生日ケーキ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 290 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。

麦茶　⇒　白湯
朝おやつ　鉄ウエハース　⇒　ミルクウエハース
６日　マシュマロサンド　⇒　ビスケット
１０日　ちくわの磯辺揚げ　⇒　０歳児クラスは鶏卵を使用していないちくわを使用します
１７日　マシュマロコーンフレーク　⇒　ビスケット
３０日　お誕生日ケーキ　⇒　フルーツヨーグルト