

2022年04月

献立表

草加にじいろ保育園(一般)

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 (金) ～	鶏肉のパン粉焼き パイン ちくわときゅうりのあえもの たけのごはん お麩とわかめのみそ汁	米、マヨドレ、油 パン粉、焼ふ	牛乳、鶏もも肉 ちくわ、米みそ 油揚げ、粉チーズ いわし(煮干し)	きゅうり、にんじん わかめ、パイン たけのこ	かつおだし汁 し ょうゆ、食塩 パセリ粉	牛乳 塩せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.2 g カルシウム 271 mg
2 (土) ～	鮭のまぜごはん ほうれん草と人参のごま和え 豚汁 バナナ	米、砂糖	牛乳、さけ、豚肉 米みそ、すりごま	ほうれんそう バナナ、だいこん たまねぎ、にんじん コーン、みつば ねぎ、ごぼう えだまめ	かつおだし汁 酢、しょうゆ 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ビスケット ミニゼリー	エネルギー 498 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 270 mg
4 (月) ～	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 小松菜とコーンのスープ もも	スパゲティ、米 マヨドレ、小麦粉 てんぷら粉、油	牛乳、豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ トマトピューレ にんじん、もも こまつな、コーン 塩こんぶ	ケチャップ ウスターソース 中華だしの素 食塩	牛乳 白雪せんべい 牛乳 たまねぎおにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 228 mg
5 (火) ～	カレーライス ブロッコリーと人参のゆかりあえ フルーツポンチ	米、じゃがいも マカロニ、砂糖、油 ぎょうざの皮 あんこ	牛乳、豚小間肉 きな粉、生クリーム	みかん果汁 たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もも みかん、パイン コーン、えだまめ いちご	カレールウ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 いちご大福	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 201 mg
6 (水) ～	鶏の唐揚げ パイン ほうれん草の白和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁	米、さといも、油 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁 ほうれんそう たまねぎ、にんじん パイン、ねぎ アガー、にんにくし ょうが	しょうゆ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 306 mg
7 (木) ～	デミグラスソースハンバーグ みかん ポテトサラダ ごはん キャベツと油揚げのみそ汁	米、じゃがいも 焼ふ、パン粉 砂糖、マーガリン マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん みかん	ハヤシルウ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 252 mg
8 (金) ～	中華丼 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 もも	米、砂糖、ごま油 片栗粉、はるさめ ぎょうざの皮	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 ベーコン、米みそ とろけるチーズ いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ にんじん、もも きゅうり、ピーマン しいたけ、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩 ケチャップ、酢 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 薄焼きピザ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 288 mg
9 (土) ～	ひき肉チャーハン 三色ナムル フルーチェ	米、スパゲティ、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉 ツナ	たまねぎ、もやし ほうれんそう にんじん、ピーマン コーン、えだまめ にんにく	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 えだ豆とツナのスパゲティ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 220 mg
11 (月) ～	カレイのフライ みかん ブロッコリーと人参のごまあえ ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、パン粉、油 小麦粉	牛乳、かたい 米みそ、ごま いわし(煮干し)	クリームコーン ブロッコリー ほうれんそう にんじん、もやし みかん、コーン	中濃ソース しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 白雪せんべい 牛乳 コーンスープ ウエハース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 282 mg
12 (火) ～	肉団子のスープ ツナサラダ わかめごはん バナナ	米、コーンフレーク マーガリン はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ツナ	キャベツ、バナナ たまねぎ、しめじ ほうれんそう にんじん、コーン きゅうり、もやし	しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 223 mg
13 (水) ～	三色丼 かぼちゃの煮つけ 大根と油揚げのみそ汁 もも	米、食パン、砂糖 油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん ほうれんそう もも、しょうが ブルーベリージャム だいこん	かつおだし汁 し ょうゆ、みりん 食塩	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 512 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 269 mg
14 (木) ～	肉じゃが みかん スパゲティサラダ ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも スパゲティ、マヨドレ グラニュー糖 コーンフレーク マヨドレ、砂糖、油	豚小間肉、牛乳 ヨーグルト、米みそ 生クリーム いわし(煮干し) 凍り豆腐、ゼラチン	たまねぎ、にんじん しめじ、きゅうり みかん、コーン ブルーベリージャム コーン、レモン果汁	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 120 mg
15 (金) ～	鶏肉のパン粉焼き パイン ちくわときゅうりのあえもの たけのごはん お麩とわかめのみそ汁	米、マヨドレ、油 パン粉、焼ふ	牛乳、鶏もも肉 ちくわ、米みそ 油揚げ、粉チーズ いわし(煮干し)	きゅうり、にんじん パイン、たけのこ わかめ	かつおだし汁 し ょうゆ、食塩 パセリ粉	牛乳 塩せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.2 g カルシウム 271 mg
16 (土) ～	鮭のまぜごはん ほうれん草と人参のごま和え 豚汁 バナナ	米、ホットケーキ粉 砂糖	牛乳、さけ 豚小間肉、米みそ すりごま	ほうれんそう バナナ、だいこん たまねぎ、にんじん コーン、みつば ねぎ、いちごジャム ごぼう、えだまめ	かつおだし汁 酢、しょうゆ 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 272 mg

2022年04月

献立表

草加にじいろ保育園(一般)

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
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18	ミートソーススパゲティ (コールスローサラダ 月 小松菜とコーンのスープ -) もも	スパゲティ、米 マヨドレ、小麦粉 てんぷら粉、油	牛乳、豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ トマトピューレ にんじん、もも こまつな、コーン 塩こんぶ	ケチャップ、食塩 ウスターソース 中華だしの素	牛乳 白雪せんべい 牛乳 たまねぎおにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 228 mg
19	カレーライス (ブロッコリーと人参のゆかりあえ 火 フルーツポンチ -)	米、じゃがいも マカロニ、砂糖 油	牛乳、豚小間肉 きな粉	みかん天然果汁 たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もも みかん、パイン なし	カレールー、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 201 mg
20	鶏の唐揚げ パイン (ほうれん草の白和え 水 ごはん -) 里芋とねぎのみそ汁	米、さといも 片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁 ほう うれんそう たまねぎ、にんじん パイン、ねぎ アガー、にんにく しょうが	しょうゆ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 306 mg
21	デミグラスソースハンバーグ みかん (ポテトサラダ 木 ごはん -) キャベツと油揚げのみそ汁	米、じゃがいも 焼ふ、パン粉、砂糖 マーガリン、油 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん みかん	ハヤシルウ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麴ラスク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 252 mg
22	中華丼 (春雨サラダ 金 豆腐とわかめのみそ汁 -) もも	米、砂糖、ごま油 はるさめ、片栗粉 ぎょうざの皮	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 ベーコン、米みそ とろけるチーズ いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ にんじん、もも きゅうり、ピーマン しいたけ、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩 ケチャップ、酢	牛乳 クラッカー 牛乳 薄焼きピザ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 288 mg
23	ひき肉チャーハン (三色ナムル 土 フルーチェ -)	米、スパゲティ 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉 ツナ	たまねぎ、もやし ほうれんそう にんじん、ピーマン コーン、えだまめ にんにく	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 えだ豆とツナのスパゲティ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 220 mg
25	カレイのフライ みかん (ブロッコリーと人参のごまあえ 月 ごはん -) ほうれん草ともやしのみそ汁	米、パン粉 小麦粉、油	かかれい、生クリーム 米みそ、ごま いわし(煮干し)	パイン、もやし ほうれんそう ブロッコリー みかん、にんじん もやし、もも	中濃ソース しょうゆ、食塩	牛乳 白雪せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 127 mg
26	肉団子のスープ (ツナサラダ 火 わかめごはん -) バナナ	米、コーンフレーク マーガリン はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ツナ	キャベツ、バナナ たまねぎ、にんじん ほうれんそう しめじ、きゅうり もやし、コーン	しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 223 mg
27	三色丼 (かぼちゃの煮つけ 水 大根と油揚げのみそ汁 -) もも	米、食パン、砂糖 油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	かぼちゃ、だいこん ほうれんそう にんじん、もも ブルーベリージャム いちごジャム しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 こいのぼりサンド	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 270 mg
28	肉じゃが みかん (スパゲティサラダ 木 ごはん -) 高野豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも スパゲティ、油 グラニュー糖 コーンフレーク マヨドレ、砂糖	豚小間肉、牛乳 ヨーグルト(、牛乳 生クリーム、米みそ いわし(煮干し) ゼラチン、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん しめじ、きゅうり みかん、コーン ブルーベリージャム レモン果汁	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 120 mg
30	豚肉の生姜焼き パイン (ブロッコリーとコーンのあえもの 土 ごはん -) ほうれん草ともやしのみそ汁	米、マヨドレ 片栗粉、油	牛乳、豚小間肉 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれんそう もやし、にんじん パイン、コーン しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 白雪せんべい 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.8 g カルシウム 274 mg

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。

