

献 立 表

2022年06月

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 ～ 水 ～	マー婆ー豆腐丼 ～ ブロッコリーと人参のごま和え 春雨スープ ～ パイン	米、マカロニ、砂糖 はるさめ、片栗粉 ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ きな粉、ごま	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ねぎ にんじん、パイン しいたけ、コーン にんにく、しょうが しめじ	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 264 mg
2 ～ 木 ～	鶏肉の青のり焼き もも ～ 三色ナムル ごはん ～ 豆腐とオクラのみそ汁	米、ホットケーキ粉 マヨドレ、砂糖 ごま油	牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	もやし、オクラ ほうれんそう もも、にんじん りんごジャム あおのり	しょうゆ、食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 307 mg
3 ～ 金 ～	カレイのフライ オレンジ ～ カミカミサラダ ごはん ～ なすと玉ねぎのみそ汁	米、小麦粉、油 パン粉、上新粉 砂糖、ごま油	牛乳、かれい 豚ひき肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ なす、にんじん きゅうり、コーン 切り干しだいこん たくあん、にら 塩こんぶ	かつおだし汁 中濃ソース、酢 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 273 mg
4 ～ 土 ～	豚肉のみそ焼き パイン ～ ひじきの白和え ごはん ～ お麸とわかめのすまし汁	米、焼ふ、片栗粉 砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、パイン にんじん、ひじき わかめ	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 ウエハース ミニゼリー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 254 mg
6 ～ 月 ～	デミグラスソースハンバーグ もも ～ ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん ～ ほうれん草ともやしのみそ汁	米、パン粉、砂糖 マヨドレ、油、焼ふ	牛乳、豚ひき肉 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もも ほうれんそう にんじん、コーン	ハヤシルウ 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 ボテトフライ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.9 g カルシウム 210 mg
7 ～ 火 ～	鶏肉のパン粉焼き バナナ ～ ジャーマンポテト ごはん ～ 豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 ペーパン、米みそ いわし(煮干し) 粉チーズ	バナナ、たまねぎ りんご天然果汁 アガー、しめじ あおのり	コンソメ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 りんごゼリー ウエハース	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 291 mg
8 ～ 水 ～	回鍋肉 パイン ～ 春雨サラダ ごはん ～ わかめスープ	米、コーンフレーク はるさめ、ごま油 マーガリン、砂糖 片栗粉	牛乳、豚小間肉 豚バラ肉、米みそ ごま	たまねぎ、キャベツ にんじん、パイン きゅうり、ピーマン ねぎ、にんにく しょうが、わかめ	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素 酢、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 509 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 209 mg
9 ～ 木 ～	カレーライス ～ ひじきとキャベツのマヨサラダ 牛乳 ～ オレンジ	米、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油 黒砂糖、マヨドレ	牛乳、豚小間肉 きな粉	たまねぎ、キャベツ にんじん、オレンジ ひじき	カレールウ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 牛乳もち	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 254 mg
10 ～ 金 ～	豚丼 ～ かぼちゃの煮つけ 豆腐となめこのみそ汁 ～ もも	米、食パン 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、かぼちゃ もも、なめこ いちごジャム グリンピース しょうが	しょうゆ、みりん	麦茶 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 256 mg
11 ～ 土 ～	ひき肉チャーハン ～ ほうれん草と人参のごま和え キャベツと玉ねぎのスープ ～ パイン	米、小麦粉、油 砂糖	牛乳、豚ひき肉 粉チーズ、すりごま	たまねぎ、にんじん ほうれんそう にんじん、キャベツ ピーマン、パイン コーン、バセリ	しょうゆ、食塩 コンソメ	牛乳 塩せんべい 牛乳 野菜ポッキー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 252 mg
13 ～ 月 ～	鮭の西京焼き もも ～ キャベツのゆかり和え ごはん ～ けんちん汁	米、ホットケーキ粉 さといも、砂糖、油	牛乳、さけ 米みそ	キャベツ、にんじん もも、だいこん たまねぎ、ごぼう ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ドーナツ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 234 mg
14 ～ 火 ～	ミートソーススパゲティー ～ ブロッコリーとツナのサラダ 小松菜とコーンのスープ ～ バナナ	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉 ツナ	バナナ、たまねぎ にんじん、こまつな ブロッコリー トマトピューレ コーン	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、食塩 中華だしの素	麦茶 小魚せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 215 mg
15 ～ 水 ～	タンドリーチキン オレンジ ～ ポテトサラダ ごはん ～ キャベツともやしのみそ汁	米、そうめん じゃがいも マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト、ハム いわし(煮干し) 米みそ	オレンジ、キャベツ ほうれんそう もやし、きゅうり にんじん、コーン にんにく、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん ケチャップ 食塩、カレー粉	牛乳 塩せんべい 牛乳 彩りそうめん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 258 mg

献 立 表

2022年06月

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		
16 ～ 木 ～	肉豆腐 もも ～ オクラと人参のおかか和え 木 ごはん ～ わかめとえのきのみそ汁	米、片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、オクラ にんじん、えだまめ もも、えのきたけ しいたけ、わかめ グリンピース	しょうゆ、食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 えだ豆 ミルクステック(幼稚部) クリームサンドビスケット(保育部)	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 325 mg
17 ～ 金 ～	ポークピーンズ みかん ～ コールスローサラダ 金 ごはん ～ お麩とほうれん草のみそ汁	米、グラニュー糖 コーンフレーク マヨドレ、小麦粉 砂糖、油、焼ふ	ヨーグルト、牛乳 豚小間肉、米みそ ベーコン、ゼラチン 生クリーム いわし(煮干し) だいじ水煮	たまねぎ、キャベツ ホールトマト にんじん、みかん ほうれんそう レモン果汁 ブルーベリージャム	ケチャップ ウスターーソース 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 503 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.0 g カルシウム 188 mg
18 ～ 土 ～	焼きそば ～ おからサラダ 土 中華スープ ～ バナナ	焼きそばめん、米 マヨドレ、砂糖	牛乳、豚小間肉 鶏ひき肉、おから	たまねぎ、キャベツ もやし、バナナ にんじん、しいたけ プロッコリー コーン、しょうが グリンピース	焼きそばソース しょうゆ 中華スープ	牛乳 ウエハース 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 230 mg
20 ～ 月 ～	レバーのから揚げ オレンジ ～ キャベツと人参の昆布和え 月 えだ豆ごはん ～ じやがいもと玉ねぎのみそ汁	米、小麦粉、油 片栗粉、マヨドレ じやがいも	牛乳、鶏レバー 木綿豆腐、米みそ 豚小間肉 いわし(煮干し)	キャベツ、オレンジ にんじん、たまねぎ えだまめ、あおのり にんにく、しょうが 塩こんぶ、コーン わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 293 mg
21 ～ 火 ～	切り干し大根のハンバーグ パイン ～ スパゲティーサラダ 火 ごはん ～ キャベツと油揚げのみそ汁	米、ホットケーキ粉 スパゲティ、砂糖 マヨドレ、油 マーガリン	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり パイン、コーン 切り干しぱいこん	しょうゆ、食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 277 mg
22 ～ 水 ～	夏野菜カレーライス ～ ほうれん草とトマトのツナサラダ 水 フルーツポンチ	米、じやがいも コーンフレーク	牛乳、豚小間肉 ツナ	みかん天然果汁 ほうれんそう たまねぎ、にんじん なす、トマト、もも ピーマン、みかん パイン、なし、コー	カレールウ しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 187 mg
23 ～ 木 ～	豚肉とキャベツのみそ炒め もも ～ ちくわときゅうりの和え物 木 ごはん ～ 豆腐とわかめのすまし汁	米、ホットケーキ粉 マヨドレ、油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 ホイップクリーム ちくわ、米みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、もも きゅうり、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 パンケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 248 mg
24 ～ 金 ～	スープスパゲティー ～ プロッコリーと人参のゆかり和え 金 バナナ	スパゲティ、米、油	牛乳、ベーコン	たまねぎ、バナナ プロッコリー ほうれんそう しめじ、にんじん ピーマン、にんにく	コンソメ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 216 mg
25 ～ 土 ～	ハムピラフ パイン ～ かぼちやのサラダ 土 しゅうまい ～ 野菜スープ	米、マヨドレ グラニュー糖 黒砂糖	牛乳、ハム いわし(煮干し) 豆乳、ゼラチン	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、キャベツ パイン、きゅうり コーン	コンソメ	牛乳 ビスケット 麦茶 トウモロコシ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 369 mg
27 ～ 月 ～	肉じゃが もも ～ ほうれん草と人参のおかか和え 月 ごはん ～ 高野豆腐としめじのみそ汁	米、じやがいも ピザクラスト、砂糖 油、ぎょうざの皮	牛乳、豚小間肉 ベーコン、米みそ とろけるチーズ 凍り豆腐 いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、にんじん もも、しめじ ピーマン ほうれんそう	しょうゆ、みりん ケチャップ	麦茶 クラッcker 牛乳 ピザ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 275 mg
28 ～ 火 ～	三色丼 ～ ひじき煮 火 なすと油揚げのみそ汁 ～ パイン	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 米みそ(甘みそ) 油揚げ いわし(煮干し)	ほうれんそう にんじん、パイン りんご天然果汁 ぶどう天然果汁 なす、パイン かんてん、ひじき	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 あじさいゼリー ミルクステック(幼稚部) ビスケット(保育部)	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 296 mg
29 ～ 水 ～	肉団子のスープ ～ マカロニサラダ 水 わかめごはん ～ バナナ	米、マカロニ マヨドレ、はるさめ 片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐 生クリーム	パナナ、たまねぎ にんじん、しめじ ほうれんそう きゅうり、もも みかん、パイン	コンソメ、食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 68 mg
30 ～ 木 ～	鶏の唐揚げ パイン ～ キャベツの納豆和え 木 ごはん ～ ほうれん草としめじのみそ汁	米、じやがいも 片栗粉、焼ふ 砂糖、マーガリン 油	牛乳、鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ、きな粉 いわし(煮干し) かつお節	キャベツ、たまねぎ パイン、にんじん にんにく、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉お麩ラスク	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 240 mg

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。

