

献 立 表

2022年08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 値
		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 ～ 月 ～	鮭の西京焼き もも ～ ブロッコリーと人参のおかか和え ～ ごはん ～ けんちん汁	米、ホットケーキ粉 さといも、砂糖	牛乳、さけ 米みそ かつお節	にんじん、もも ブロッコリー、ねぎ だいこん、たまねぎ ごぼう	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ドーナツ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.4 g カルシウム 236 mg
2 ～ 火 ～	カレーライス ～ ツナサラダ ～ フルーチェ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚小間肉 ツナ	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり もやし、コーン ピーマン	カレールウ しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 ミニゼリー ビスケット	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 122 mg
3 ～ 水 ～	マーボー豆腐茄子 みかん ～ 春雨サラダ ～ ごはん ～ 小松菜とコーンのスープ	米、はるさめ 砂糖、焼ふ、ごま マーガリン、ごま油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、赤みそ	なす、たまねぎ こまつな、みかん きゅうり、にんじん ねぎ、コーン にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 お麸ラスク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 234 mg
4 ～ 木 ～	鶏の唐揚げ パイン ～ キャベツと人参の昆布和え ～ ごはん ～ じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁	米、じゃがいも 小麦粉、片栗粉 油、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ パイン、にんじん コーン、にんにく しょうが、塩こんぶ わかめ、あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 251 mg
5 ～ 金 ～	豚肉とキャベツのみぞ炒め もも ～ ちくわときゅうりの和え物 ～ ごはん ～ お麸とわかめのすまし汁	米、砂糖、マヨドレ 焼ふ、油	牛乳、豚小間肉 豚ばら肉、ちくわ 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、キャベツ りんご天然果汁 キャベツ、にんじん もも、きゅうり アガー、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 りんごゼリー ウエハース	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 22.8 g カルシウム 253 mg
6 ～ 土 ～	ピザンバ丼 ～ 切り干し大根のサラダ ～ 豆腐となめこのみぞ汁 ～ みかん	米、そうめん、油 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐、ハム いわし(煮干し) 赤みそ	ほうれんそう もやし、にんじん みかん、きゅうり なめこ、コーン 切り干しだいこん にんにく、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 みりん、酢	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 彩りそうめん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 295 mg
8 ～ 月 ～	ひじきの和風ハンバーグ パイン ～ ブロッコリーと人参のごま和え ～ ごはん ～ ほうれん草ともやしのみぞ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) ごま	たまねぎ、パイン ほうれんそう にんじん、もやし ブロッコリー ひじき	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 えだ豆 ビスケット	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 290 mg
9 ～ 火 ～	肉じゃが もも ～ ほうれん草と人参のおかか和え ～ ごはん ～ 高野豆腐としめじのみぞ汁	米、じゃがいも 砂糖、油 ホットケーキ粉	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し) かつお節 ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん ほうれんそう えだまめ、もも しめじ	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 パンケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 305 mg
10 ～ 水 ～	タンドリーチキン バナナ ～ ポテトサラダ ～ ごはん ～ キャベツともやしのみぞ汁	米、じゃがいも ぎょうざの皮 マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 ペーパン、米みそ ヨーグルト とろけるチーズ いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ たまねぎ、きゅうり にんじん、もやし ピーマン、にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ、食塩 カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 薄焼きピザ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 273 mg
12 ～ 金 ～	えだ豆とツナのスパゲティー ～ 三色ナムル ～ わかめスープ ～ パイン	スパゲティ、米 砂糖、油、ごま油	牛乳、ツナ 豚ひき肉、ごま	もやし、たまねぎ ほうれんそう パイン、えだまめ にんじん、ねぎ わかめ、しょうが にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 215 mg
13 ～ 土 ～	ハムピラフ もも ～ ねばねば和え ～ しゅうまい ～ 春雨スープ	米、はるさめ 砂糖、ごま油	牛乳、ハム いわし(煮干し) 引き割り納豆 かつお節	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、なめこ オクラ	中華だしの素 しょうゆ、コンソメ	牛乳 クラッcker 牛乳 にぼし クリームサンドビスケット	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 383 mg
15 ～ 月 ～	ハヤシライス ～ スpagettiサラダ ～ フルーツポンチ	米、小麦粉、油 スパゲティ、ごま油 上新粉、マヨドレ 砂糖	牛乳、豚小間肉 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん みかん天然果汁 にんじん、しめじ きゅうり、もも みかん、パイン コーン、にら	かつおだし汁 ハヤシルウ、酢 しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 195 mg
16 ～ 火 ～	カレイのフライ パイン ～ キャベツのゆかり和え ～ ごはん ～ なすと油揚げのみぞ汁	米、マカロニ、油 小麦粉、パン粉 砂糖	牛乳、かれい 米みそ、油揚げ いわし(煮干し) きな粉	キャベツ、なす パイン、にんじん もやし	中濃ソース 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 262 mg
17 ～ 水 ～	肉団子のスープ ～ カミカミサラダ ～ どうもろこしごはん ～ もも	米、砂糖、はるさめ 片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐	オレンジ天然果汁 たまねぎ、にんじん 切り干し大根 ほうれんそう しめじ、もも コーン、アガー きゅうり、たくあん みかん	コンソメ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ひまわりゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 238 mg
18 ～ 木 ～	なすミートスパゲティー ～ ブロッコリーとツナのサラダ ～ 野菜スープ ～ みかん	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉 ツナ	たまねぎ、にんじん トマトピューレ なす、ブロッコリー キャベツ、パイン コーン	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、コンソメ 食塩	麦茶 クラッcker 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 211 mg

献 立 表

2022年08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		
19	三色丼 ～ひじき煮 金 なすと玉ねぎのみそ汁 ～バナナ	米、砂糖、油	アイスクリーム 豚ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	バナナ、にんじん ほうれんそう たまねぎ、なす ひじき、しょうが	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 麦茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 213 mg
20	豚肉の生姜焼き みかん ～もやしと人参ナムル 土 ごはん ～キャベツとしめじのみそ汁	米、コーンフレーク マーガリン、片栗粉 油、ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、もやし キャベツ、しめじ みかん、にんじん しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 234 mg
22	鶏肉のパン粉焼き もも ～ほうれん草とトマトのツナサラダ 月 ごはん ～豆腐とオクラのみそ汁	米、てんぷら粉 パン粉、干しうどん	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐、ツナ 米みそ、かまぼこ 粉チーズ いわし(煮干し)	ほうれんそ バイン、トマト オクラ、コーン ねぎ、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、あおのり みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 冷やしたぬきうどん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 316 mg
23	豚丼 ～かぼちやの煮つけ 火 ほうれん草と油揚げのみそ汁 ～オレンジ	米、片栗粉、砂糖、 油	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちや オレンジ、しょうが ほうれんそう	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ボテトフライ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 281 mg
24	チキン南蛮漬け パイン ～マカロニサラダ 水 わかめとえのきのみそ汁 ～ごはん	米、小麦粉、油 マカロニ、マヨドレ 砂糖	鶏むね肉、米みそ 生クリーム いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん みかん、きゅうり えのきだけ、もも みかん、パイン わかめ	しょうゆ、酢 みりん、食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 187 mg
25	ポークピーンズ もも ～ほうれん草と人参のおかか和え 木 ごはん ～キャベツともやしのみそ汁	米、砂糖、小麦粉 油	牛乳、豚小間肉 ペーパン、米みそ だいすき水煮 いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、にんじん アセロラ果汁 ほうれんそう カットトマト、もも キャベツ、もやし アガー	ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース	麦茶 ビスケット 牛乳 おひさまゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 275 mg
26	夏野菜カレーライス ～コールスローサラダ 金 牛乳 ～パイン	米、じゃがいも マヨドレ、砂糖 油、コーンフレーク グラニュー糖	牛乳、豚小間肉 生クリーム ゼラチン ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ にんじん、パイン なす、ビーマン レモン汁 ブルベリージャム	カレールウ、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 530 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 225 mg
27	冷やし中華 ～しゅうまい 土 バナナ	中華めん、米 ごま油	牛乳、ハム さけ	バナナ、もやし きゅうり、コーン えだまめ、わかめ	しょうゆ、みりん 中華だしの素 酢	牛乳 小魚せんべい 牛乳 えだ豆と鮭おにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 218 mg
29	ハンバーグ ごはん ～冷やしトマト もも 月 コーンバター ～豆腐としめじのみそ汁	米、パン粉、油 小麦粉、砂糖 マーガリン	豚ひき肉、牛乳 ヨーグルト、米みそ 絹ごし豆腐 生クリーム いわし(煮干し)	たまねぎ、コーン トマト、もも、なし しめじ、みかん パイン	ケチャップ ウスターソース 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 フルーツポンチ ビスケット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 120 mg
30	レバーのから揚げ オレンジ ～キャベツと人参のごま和え 火 ごはん ～じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、食パン、油 じゃがいも 片栗粉	牛乳、鶏レバー 米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、オレンジ たまねぎ、にんじん いちごジャム にんにく、しょうが ごま、わかめ	しょうゆ、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 492 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 249 mg
31	回鍋肉 パイン ～ブロッコリーと人参のゆかり和え 水 ごはん ～とうがん汁	米、片栗粉、砂糖 ホットケーキ粉 ごま油	牛乳、豚小間肉 豚バラ肉 米みそ	どうもろこし たまねぎ、キャベツ にんじん、とうがん パイン、きゅうり しめじ、ビーマン ねぎ、ブロッコリー にんにく、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、ウスター ソース、酢、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 どうもろこし(幼稚部・めろん組) どうもろこしパンケーキ (いちご組・もも組)	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 222 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

せんべい → 赤ちゃんおせんべい

(小魚・甘辛・塩)

にぼし → ウエハース

アイスクリーム → ヨーグルト

マシュマロコーンフレーク → コーンフレーク

