

献 立 表

2022年12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 ～ 木 ～	鮭のフライ パイン ～ ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん ～ ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、小麦粉、油 パン粉、マヨドレ 上新粉、砂糖 ごま油	牛乳、さけ 豚ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	ブロッコリー ほうれんそう にんじん、たまねぎ パイン、にら コーン	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 517 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 279 mg
2 ～ 金 ～	マー婆ー豆腐丼 ～ キャベツの納豆和え わかめスープ ～ もも	米、砂糖、片栗粉 ごま油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、赤みそ 挽きわり納豆 かつお節、ごま	りんご天然果汁 たまねぎ、キャベツ もも、ねぎ、アガー ¹ にんじん、にんにく しょうが、わかめ	しょうゆ、 中華だしの素 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 238 mg
3 ～ 土 ～	ちゃんぽん麺 ～ しゅうまい さつまいものバター焼き ～ バナナ	中華めん、米 さつ まいも、ごま油 砂糖、マーガリン	牛乳、豚小間肉 かいばこ かつお節 しゅうまい	キャベツ、たまねぎ ほうれんそう バナナ、にんじん もやし	しょうゆ、 食塩 中華だしの素	牛乳 小魚せんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 274 mg
5 ～ 月 ～	鶏の唐揚げ パイン ひじき煮 ごはん ～ 小松菜とえのきのみそ汁	米、ホットケーキ粉 片栗粉、油、砂糖 マーガリン	牛乳、鶏もも肉 米みそ、油揚げ ホイップクリーム いわし(煮干し)	こまつな、パイン にんじん、りんご えのきたけ、ひじき にんにく、しょうが	しょうゆ	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 りんごパンケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 272 mg
6 ～ 火 ～	クリームスパゲティー さつまいものサラダ 春雨スープ みかん	スパゲティ、米 さつまいも、油 マヨドレ、はるさめ 小麦粉	牛乳、ベーコン	たまねぎ、みかん しめじ、きゅうり ほうれんそう にんじん、コーン	中華だしの素 コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 272 mg
7 ～ 水 ～	豚丼 高野豆腐と野菜の含め煮 キヤベツともやしのみそ汁 ～ バナナ	米、さつまいも 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、バナナ だいこん、キャベツ にんじん、しょうが もやし	しょうゆ、みりん	牛乳 塩せんべい 牛乳 ふかしいも	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 275 mg
8 ～ 木 ～	肉野菜炒め もも マカロニサラダ ごはん ～ お麸とわかめのみそ汁	米、コーンフレーク マカロニ、マヨドレ マーガリン、焼ふ 油	牛乳、豚小間肉 豚バラ肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、もも きゅうり、もやし ビーマン、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 246 mg
9 ～ 金 ～	チキンカレーライス ～ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも ピザクラスト、油 ぎょうざの皮	牛乳、鶏もも肉 ツナ、ベーコン とろけるチーズ	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 ビーマン	カレールウ ケチャップ しょうゆ、食塩	牛乳 クラッcker 牛乳 ピザ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 230 mg
10 ～ 土 ～	ハムピラフ 小松菜とちくわ炒め 中華スープ みかん	米、ホットケーキ粉 油、砂糖、ごま油	牛乳、ハム、ちくわ	たまねぎ、こまつな にんじん、みかん もやし、しいたけ コーン、おくら えだまめ	中華スープ しょうゆ コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ドーナツ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 232 mg
12 ～ 月 ～	きのこの煮込みハンバーグ もも ～ コールスローサラダ ごはん ～ さつまいもと玉ねぎのみそ汁	米、さつまいも 砂糖、パン粉、油 マヨドレ	豆乳、豚ひき肉 米みそ、牛乳 いわし(煮干し) きな粉、アガー	たまねぎ、キャベツ しめじ、にんじん もも	ハヤシルウ しょうゆ、食塩 ウスターソース	牛乳 塩せんべい 麦茶 トウフア 豆花	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 108 mg
13 ～ 火 ～	豚肉のみぞ焼き パイン ～ ほうれん草と人参のおかか和え おこわ ～ 豆腐とわかめのすまし汁	米、もち米、砂糖 さつまいも、油 片栗粉	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ、かつお節 黒ごま	たまねぎ、にんじん ほうれんそう パイン、わかめ あおのり、山菜 えのきたけ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 大学芋	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 255 mg
14 ～ 水 ～	ポークピーンズ みかん ～ スpagetiーサラダ ごはん ～ 大根と油揚げのみそ汁	米、スパゲティ マヨドレ、小麦粉 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 ベーコン、米みそ だいじず水煮 いわし(煮干し) 油揚げ	たまねぎ、にんじん ホールトマト クリームコーン だいこん、みかん きゅうり、コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩	麦茶 甘辛せんべい コーンスープ ウエハース	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 232 mg
15 ～ 木 ～	鶏肉のパン粉焼き もも カミカミサラダ ごはん ～ 白菜ともやしのみそ汁	そうめん、米 パン粉	牛乳、鶏もも肉 米みそ、粉チーズ いわし(煮干し)	にんじん、はくさい もも、きゅうり もやし、たくあん ほうれんそう 切り干しだいこん コーン、塩こんぶ あおのり、ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩、酢	牛乳 クラッcker 牛乳 にゅうめん	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 279 mg

献 立 表

2022年12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 ～ 金 ～	肉団子のスープ ～ キャベツのゆかり和え さつまいもごはん ～ みかん	米、さつまいも マカロニ、砂糖 はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、きな粉	キャベツ、にんじん たまねぎ、みかん ほうれんそう しめじ、もやし	コンソメ、食塩	麦茶 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 19.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 232 mg
17 ～ 土 ～	白身魚のホイル焼き バナナ ～ ブロッコリーと人参のごま和え ごはん ～ 里芋とねぎのみそ汁	米、油、さといも	牛乳、かれい 絹ごし豆腐、ごま 米みそ、マーガリン いわし(煮干し)	バナナ、にんじん ブロッコリー、ねぎ たまねぎ えのきだけ	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 258 mg
19 ～ 月 ～	厚揚げの野菜あんかけ みかん ～ 春雨サラダ ごはん ～ わかめとえのきのみそ汁	米、砂糖、はるさめ 片栗粉、ごま油	豚ひき肉、生揚げ 生クリーム、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう きゅうり、みかん えのきだけ、もも みかん、パイン じいたけ、わかめ	しょうゆ、酢 食塩	麦茶 ビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 115 mg
20 ～ 火 ～	豚汁うどん ～ 小松菜と人参のおかか和え しゅうまい ～ バナナ	干しうどん、米	牛乳、豚小間肉 米みそ、かつお節	バナナ、こまつな だいこん、たまねぎ にんじん、ごぼう ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 264 mg
21 ～ 水 ～	クリームチキン みかん ～ ツナサラダ ごはん ～ 野菜スープ	米、ホットケーキ粉 コーンフレーク 小麦粉、砂糖 マーガリ、油	鶏もも肉、牛乳 ヨーグルト、ツナ 生クリーム 粉チーズ	りんご天然果汁 たまねぎ、キャベツ みかん、しめじ こまつな、きゅうり にんじん、もやし いちご、コーン	コンソメ、しょうゆ 食塩	牛乳 塩せんべい りんごジュース クリスマスパフェ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 141 mg
22 ～ 木 ～	肉じゃが もも ～ ひじきの白和え ごはん ～ ほうれん草ともやしのみそ汁	米、じゃがいも 焼ふ、砂糖、油 マーガリン	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、もやし コーン、ひじき	しょうゆ、みりん	麦茶 クラッカー 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 272 mg
23 ～ 金 ～	中華丼 ～ かぼちゃの煮つけ 豆腐としめじのみそ汁 ～ バナナ	米、ホットケーキ粉 砂糖、マーガリン 片栗粉、油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	はくさい、バナナ たまねぎ、かぼちゃ にんじん、しいたけ しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 289 mg
24 ～ 土 ～	ハヤシライス ～ 切り干し大根のマヨサラダ フルーツヨーグルト	米、砂糖、油 マヨドレ	ヨーグルト 豚小間肉	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん しめじ、みかん パイン、もも えだまめ、コーン	ハヤシルウ しょうゆ	牛乳 ビスケット 麦茶 にぼし ミニゼリー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 190 mg
26 ～ 月 ～	切り干し大根のハンバーグ みかん ～ 白菜と人参の昆布和え ごはん ～ お麩とほうれん草のみそ汁	米、砂糖、油、焼ふ	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ 塩こんぶ、みかん ほうれんそう キャベツ、にんじん 切り干しだいこん	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 293 mg
27 ～ 火 ～	スープスパゲティー ～ ブロッコリーと人参のゆかり和え バナナ	スパゲティ、米 てんぷら粉、油	牛乳、ベーコン	たまねぎ、バナナ ブロッコリー ほうれんそう しめじ、にんじん 塩こんぶ、ピーマン にんにく	コンソメ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 209 mg
28 ～ 水 ～	カレーライス ～ ほうれん草とコーンのサラダ 牛乳 ～ パイン	米、じゃがいも コーンフレーク グラニュー糖 油、酢	牛乳、豚小間肉 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もやし、パイン レモン果汁	カレールウ しょうゆ、食塩	牛乳 クラッcker 麦茶 アヨーグルトケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 240 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)
マッシュマロコーンフレーク → コーンフレーク
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ
にぼし → ウエハース

