

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
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)	マーボー豆腐丼 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 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 かまぼこ 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 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 キャ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 お麩とわかめのみそ汁	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 ピーマン、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 ピーマン	カレールー ケチャップ しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 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 トウファ 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)	豚肉のみそ焼き 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)	ポークビーンズ みかん スパゲティサラダ 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 クラッカー 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

2022年12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		
16	肉団子のスープ (キャベツのゆかり和え 金 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	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 土 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 えのきたけ	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	厚揚げの野菜あんかけ みかん (春雨サラダ 月 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 えのきたけ、もも みかん、パイン しいたけ、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	豚汁うどん (小松菜と人参のおかか和え 火 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	クリームチキン みかん (ツナサラダ 水 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 マーガリン、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	肉じゃが もも (ひじきの白和え 木 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	中華丼 (かぼちゃの煮つけ 金 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	ハヤシライス (切り干し大根のマヨサラダ 土 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	ハヤシルー 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	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 月 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	スープスパゲティ (ブロッコリーと人参のゆかり和え 火 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	カレーライス (ほうれん草とコーンのサラダ 水 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	カレールー しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 レ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

