

2023年05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	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 (月)	カレーライス スパゲティーサラダ 牛乳 パイン	米、じゃがいも スパゲティ、砂糖 マヨドレ、油	牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 粉ゼラチン	たまねぎ、にんじん きゅうり、パイン コーン	カレールウ、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 トウファ 豆花	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 180 mg
2 (火)	肉団子スープ カミカミサラダ わかめごはん もも	米、油、はるさめ 片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、もも にんじん、たくあん ほうれんそう きゅうり、だいこん 切り干しだいこん しめじ、塩こんぶ	コンソメ、食塩 しょうゆ、酢	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 230 mg
6 (土)	豚肉の生姜焼き みかん ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん お麩とほうれん草のみそ汁	米、ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖、油 焼ふ	牛乳、ヨーグルト 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し) ホイップクリーム かつお節	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれんそう みかん、しょうが	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 ヨーグルトパンケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 302 mg
8 (月)	三色丼 ひじき煮 高野豆腐としめじのみそ汁 パイン	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し) 油揚げ	りんご天然果汁 ほうれんそう にんじん、パイン しめじ、アガー ひじき、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 りんごゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 287 mg
9 (火)	タンドリーチキン もも ポテトサラダ ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、じゃがいも 食パン、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト、米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、もも きゅうり、にんじん もやし、にんにく ブルーベリージャム しょうが	ケチャップ しょうゆ、食塩 カレー粉	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 244 mg
10 (水)	ミートソーススパゲティ キャベツと人参のゆかり和え ほうれん草とコーンのスープ バナナ	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、キャベツ たまねぎ、にんじん トマトピューレ ほうれんそう もやし、コーン	ケチャップ ウスターソース 中華だしの素 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 230 mg
11 (木)	肉じゃが みかん ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、じゃがいも マカロニ、マヨドレ 砂糖、焼ふ、油	牛乳、豚小間肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー みかん、コーン わかめ	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 248 mg
12 (金)	ハンバーグ パイン ほうれん草と人参のおかか和え ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、焼ふ、パン粉 砂糖、マーガリン 油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、パイン にんじん、なめこ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 284 mg
13 (土)	ハムピラフ もも かぼちゃのサラダ しゅうまい 野菜スープ	米、マヨドレ	牛乳、ハム いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、きゅうり キャベツ、もも コーン	コンソメ	牛乳 塩せんべい 牛乳 にぼし ウエハース	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 373 mg
15 (月)	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ パイン	米、はるさめ、油 小麦粉、上新粉 砂糖、片栗粉 ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ ごま	たまねぎ、にんじん パイン、きゅうり ねぎ、しいたけ にら、コーン にんにく、しょうが わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 チヂミ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 249 mg
16 (火)	鶏の唐揚げ みかん 三色ナムル ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも コーンフレーク 片栗粉、油、ごま油 マーガリン	牛乳、鶏もも肉 米みそ いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ ほうれんそう みかん、にんじん にんにく、しょうが わかめ	しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 233 mg
17 (水)	豚肉のみそ焼き もも かぼちゃの煮つけ ごはん けんちん汁	米、ホットケーキ粉 さといも、砂糖、油 片栗粉	牛乳、豚小間肉 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、かぼちゃ もも、だいこん にんじん、ごぼう ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 ドーナツ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 220 mg
18 (木)	チキンカレーライス ブロッコリーと人参のごまあえ フルーツポンチ	米、そうめん じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉 ごま	みかん天然果汁 にんじん、たまねぎ ブロッコリー、なし ほうれんそう もも、みかんねぎ コーン、パイン	かつおだし汁 カレールウ しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 にゅうめん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 213 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
19 (金)	鶏肉の青のり焼き ツナサラダ ごはん 小松菜と人参のみそ汁	米、小麦粉 マヨドレ	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐、ツナ 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな みかん、きゅうり にんじん、もやし コーン、あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	牛乳 ビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 263 mg
20 (土)	ひき肉チャーハン ブロッコリーとハムのサラダ 中華スープ パイン	米、コーンフレーク 油	牛乳、豚ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん ブロッコリー パイン、ピーマン もやし、しいたけ コーン、えだまめ	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 195 mg
22 (月)	豚丼 ちくわときゅうりの和え物 豆腐とほうれん草げのみそ汁 バナナ	米、食パン マヨドレ、砂糖 マーガリン、片栗粉	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 ちくわ、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、バナナ きゅうり、にんじん ほうれんそう しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 シュガートースト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 251 mg
23 (火)	回鍋肉 ブロッコリーと人参のゆかり和え ごはん 春雨スープ	米、砂糖、ごま油 はるさめ、片栗粉	牛乳、豚小間肉 豚バラ肉、米みそ	ぶどう天然果汁 たまねぎ、キャベツ にんじん、パイン ブロッコリー しめじ、ピーマン アガー、コーン	ウスターソース しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 塩せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 237 mg
24 (水)	鮭のフライ キャベツの納豆和え ごはん 大根と油揚げのみそ汁	米、小麦粉 パン粉、油	さけ、生クリーム 米みそ、油揚げ 挽きわり納豆 いわし(煮干し) かつお節	キャベツ、だいこん もも、にんじん みかん、パイン	中濃ソース しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 107 mg
25 (木)	ひじきの和風ハンバーグ マカロニサラダ ごはん キャベツとえのきのみそ汁	米、マカロニ、油 ぎょうざの皮 マヨドレ、砂糖	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ ベーコン とろけるチーズ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、みかん きゅうり、えのきたけ ピーマン、コーン ひじき	ケチャップ しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ピザ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 283 mg
26 (金)	スープスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	スパゲティ、米 てんぷら粉、油	牛乳、ベーコン ツナ	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 ピーマン、にんにく 塩こんぶ	コンソメ、しょうゆ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 212 mg
27 (土)	ビビンバ丼 切り干し大根のサラダ わかめとえのきのみそ汁 もも	米、ホットケーキ粉 砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉 米みそ(甘みそ) いわし(煮干し)	ほうれんそう もやし、にんじん きゅうり、わかめ えのきたけ、もも いちごジャム 切り干しだいこん	しょうゆ、食塩 酢	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 334 mg
29 (月)	たれ漬け唐揚げ ひじきの白和え ごはん キャベツとしめじのみそ汁	じゃがいも、米 砂糖、油、片栗粉 上新粉	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) ごま	キャベツ、にんじん パイン、しめじ コーン、ひじき	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 259 mg
30 (火)	ボークビーンズ キャベツと人参のごま和え ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、コーンフレーク グラニュー糖 小麦粉、砂糖、油	豚小間肉、ごま ヨーグルト、米みそ ベーコン、牛乳 生クリーム だいず水煮 油揚げ、ゼラチン いわし(煮干し)	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 ブルーベリージャム レモン果汁	ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース	麦茶 甘辛せんべい 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 153 mg
31 (水)	カレイのごま照り焼き 小松菜とちくわ炒め ごはん 豚汁	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 油、ごま油	牛乳、かれい 豚小間肉、ちくわ 米みそ(甘みそ) ごま	こまつな、もも たまねぎ、にんじん だいこん、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 クッキー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 252 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

