

2023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)				午後おやつ 午前おやつ	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 ～ 金 ～	鶏ひき肉とツナの落とし揚げ パイン かぼちゃの煮つけ ごはん 大根と油揚げのみそ汁	米、食パン、砂糖 マーガリン	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、ツナ	かぼちゃ、たまねぎ だいこん、にんじん パイン	しょうゆ、みりん 中華だしの素 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.6 g カルシウム 271 mg
2 ～ 土 ～	カレーライス ほうれん草と人参のごま和え 牛乳 もも	米、じゃがいも ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 油	牛乳、豚小間肉 ごま	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、もやし	カレールウ しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 クッキー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 227 mg
4 ～ 月 ～	肉豆腐 パイン ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん 白菜ともやしのみそ汁	米、マカロニ 砂糖、片栗粉	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) きな粉、かつお節 もやし	たまねぎ、にんじん はくさい、パイン ブロッコリー もやし	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 291 mg
5 ～ 火 ～	三色丼 ひじき煮 里芋とねぎのみそ汁 バナナ	米、小麦粉、油 さといも、砂糖 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し)	ほうれんそう にんじん、バナナ たまねぎ、キャベツ ねぎ、ひじき コーン、しょうが あおのり、えだまめ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	牛乳 塩せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 293 mg
6 ～ 水 ～	肉団子スープ 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 ホットケーキ粉 はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ もやし、みかん ほうれんそう にんじん、しめじ りんご	コンソメ、食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 りんごパンケーキ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 258 mg
7 ～ 木 ～	鶏肉の青のり焼き もも カミカミサラダ ごはん 豆腐としめじのみそ汁	米、マヨドレ、油 片栗粉	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ 絹ごし豆腐 いわし(煮干し)	もも、きゅうり にんじん、しめじ 切り干したいこん たくあん、塩こんぶ あおのり	食塩、しょうゆ 酢	牛乳 クラッcker 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 259 mg
8 ～ 金 ～	ポークピーンズ パイン 三色ナムル ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、砂糖、小麦粉 ごま油、油	豆乳、豚小間肉 ペーパン、米みそ だいす水煮 いわし(煮干し) きな粉、ゼラチン	たまねぎ、にんじん ほうれんそう ホールトマト もやし、パイン えのきだけ、わかめ	ケチャップ しょうゆ、食塩 ウスターソース	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 127 mg
9 ～ 土 ～	ひき肉チャーハン ブロッコリーと人参のごま和え ほうれん草ともやしのみそ汁 みかん	米、マヨドレ、油 ビザクラスト	牛乳、豚ひき肉 米みそ、ごま いわし(煮干し) さけ、ごま	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれんそう ビーマン、みかん もやし、えだまめ	しょうゆ、食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 ビザ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 258 mg
11 ～ 月 ～	切り干し大根のハンバーグ もも ほうれん草と人参のおかか和え ごはん さつまいもと玉ねぎのみそ汁	米、干しうどん さつまいも、砂糖 てんぷら粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ かつお節 かまぼこ、鶏ひき肉 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、わかめ 切り干したいこん わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 たぬきうどん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 302 mg
12 ～ 火 ～	中華丼 春雨サラダ 豆腐となめこのみそ汁 パイン	米、小麦粉、砂糖 はるさめ、上新粉 片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 豚ひき肉、米みそ いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ にんじん、パイン なめこ、しいたけ にら、きゅうり コーン、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 267 mg
13 ～ 水 ～	クリームスパゲティー さつまいものサラダ ほうれん草とコーンのスープ みかん	スパゲティ、米 さつまいも、油 マヨドレ、小麦粉	牛乳、ベーコン	たまねぎ、みかん ほうれんそう しめじ、きゅうり にんじん、コーン	中華だしの素 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 517 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 279 mg
14 ～ 木 ～	白身魚のフライ もも ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、小麦粉 パン粉、油	牛乳、たら、米みそ いわし(煮干し)	クリームコーン キャベツ、もやし ブロッコリー、もも にんじん、コーン 塩こんぶ	中濃ソース コンソメ、食塩	牛乳 甘辛せんべい コーンスープ クリームサンドビスケット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 231 mg
15 ～ 金 ～	肉野菜炒め パイン マカロニサラダ ごはん お麸とわかめのみそ汁	米、さつまいも マカロニ、マヨドレ 焼ふ、油、砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ、ごま いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり パイン、もやし ビーマン、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 263 mg
16 ～ 土 ～	ハムピラフ バナナ しゅうまい ほうれん草と人参のナムル 中華スープ	米、ごま油	牛乳、ハム	たまねぎ、にんじん ほうれんそう バナナ、もやし しいたけ、コーン	しょうゆ、食塩 中華だしの素 コンソメ、食塩 ケチャップ	牛乳 クラッcker 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 217 mg

## 献 立 表

日 /曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				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		
18 ～ 月 ～	鶏ひき肉と豆腐あんかけ丼 ブロッコリーのゆかり和え ほうれん草としめじのみそ汁 もも	米、ホットケーキ粉 さつまいも 片栗粉、ごま油 マーガリン	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、しめじ ブロッコリー ほうれんそう もも、もやし、ねぎ しょが	中華だしの素 食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 319 mg
19 ～ 火 ～	肉じゃが パイン キャベツと人参のごまあえ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	米、そうめん じゃがいも、砂糖 油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐ごま 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん キャベツ、パイン ほうれんそう ねぎ、コーン わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 にゅうめん	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 248 mg
20 ～ 水 ～	デミグラスソースハンバーグ みかん スペグティーサラダ ごはん 白菜と油揚げのみそ汁	米、スパゲティ パン粉、マヨドレ 砂糖、油	豚ひき肉、牛乳 生クリーム、油揚げ 米みそ、牛乳 いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん はくさい、きゅうり にんじん、もも みかん、パイン コーン	ハヤシルウ 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 124 mg
21 ～ 木 ～	回鍋肉 もも 切り干し大根のサラダ ごはん わかめスープ	米、片栗粉、砂糖 コーンフレーク マーガリン ごま油	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、もも きゅうり、ピーマン ねぎ、にんにく 切り干したいこん にんにく、しうが	しょうゆ、酢 ウスターーソース 中華だしの素	牛乳 塩せんべい 牛乳(もも組:麦茶) マッシュマロコーンフレーク	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 218 mg
22 ～ 金 ～	鶏の唐揚げ パイン 高野豆腐と野菜の含め煮 ごはん 小松菜とえのきのみそ汁	さつまいも、米 片栗粉、砂糖 油、上新粉	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ 凍り豆腐 いわし (煮干し)	だいこん、こまつな にんじん、パイン えのきたけ にんにく、しうが	しょうゆ、みりん	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 さつまいもおやき	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 283 mg
23 ～ 土 ～	ハヤシライス かぼちゃのサラダ フルーチェ	米、マヨドレ、油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、えだまめ しめじ	ハヤシルウ	牛乳 ビスケット 麦茶 ウエハース ミニゼリー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 126 mg
25 ～ 月 ～	ミートローフ みかん ツナサラダ ごはん 野菜スープ	米、さつまいも 砂糖、パン粉	豆乳、豚ひき肉 ツナ、ゼラチン	りんご果汁 たまねぎ、キャベツ みかん、もやし ミックスベジタブル きゅうり、コーン ほうれんそう	ケチャップ ウスターーソース しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 小魚せんべい りんごジュース クリスマスパフェ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 181 mg
26 ～ 火 ～	豚肉のみぞ焼き パイン ひじきの白和え おこわ けんちん汁	米、もち米、焼ふ 砂糖、マーガリン 片栗粉、油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん パイン、えのきたけ だいこん、ごぼう ねぎ、コーン ひじき	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 230 mg
27 ～ 水 ～	スープスパゲティー ブロッコリーとコーンの和え物 バナナ	スパゲティ、米 マヨドレ、油	牛乳、ベーコン かつお節	たまねぎ、バナナ ブロッコリー、しめ じ ほうれんそう にんじん、ピーマン コーン、にんにく	しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 208 mg
28 ～ 木 ～	カレーライス ほうれん草のサラダ 牛乳 もも	米、じゃがいも コーンフレーク グラニュー糖、油	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 もも、もやし ブルーベリージャム コーン	カレールウ しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 247 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。その際は、ホワイトボードにてお知らせします。

※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又は、野菜リング  
(小魚・甘辛・塩)  
マッシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・野菜リング  
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

