

日／曜	献立名	材料名(昼食・午前おやつ)				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	
4 (木)	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	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも	カレールウ しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 クッキー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 257 mg
5 (金)	肉うどん ボイルブロッコリー 煮豆 パイン	干しうどん 米、マヨドレ	牛乳、豚小間肉 うずら豆(煮豆)	はくさい、にんじん ブロッコリー、かぶ パイン、ねぎ ほうれんそう	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 七草粥	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 220 mg
6 (土)	ひき肉チャーハン かぼちゃのサラダ 中華スープ みかん	米、マヨドレ ピザクラスト、油	牛乳、豚ひき肉 さけフレーク	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、みかん ピーマン、もやし しいたけ、えだまめ コーン	しょうゆ、食塩 中華スープ	麦茶 ビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 204 mg
9 (火)	鶏の唐揚げ カミカミサラダ ごはん お麩とほうれん草のみそ汁	米、片栗粉、油 小麦粉、上新粉 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉 油揚げ、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、パイン 切り干しだいこん たくあん、にら コーン、塩こんぶ	かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 チヂミ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 279 mg
10 (水)	肉じゃが スパゲティーサラダ ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 スパゲティ、油 マヨドレ、砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ ホイップクリーム いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん キャベツ、みかん きゅうり、コーン もやし	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 パンケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 262 mg
11 (木)	松かさ焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 ごはん かまぼことしめじのすまし汁	米、白玉粉、砂糖	牛乳、こしあん 木綿豆腐、米みそ 豚ひき肉、ごま 鶏ひき肉、かまぼこ 絹ごし豆腐 凍り豆腐	たまねぎ、だいこん もも、にんじん しめじ、しいたけ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 おしるこ ビスケット	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 270 mg
12 (金)	クリームスパゲティー キャベツのゆかり和え わかめスープ パイン	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、ベーコン かつお節、ごま	たまねぎ、キャベツ もやし、しめじ ほうれんそう パイン、ねぎ わかめ	しょうゆ、食塩 中華だしの素 コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 269 mg
13 (土)	ビビンバ丼 かぼちゃの煮つけ 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	米、砂糖、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	ほうれんそう かぼちゃ、バナナ もやし、だいこん にんじん、にんにく しょうが	しょうゆ、みりん 食塩、ケチャップ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 285 mg
15 (月)	回鍋肉 春雨サラダ ごはん ほうれん草とコーンのスープ	米、マカロニ はるさめ、砂糖 片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ、きな粉	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり ほうれんそう もも、きゅうり ピーマン、コーン にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素 酢	牛乳 塩せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 220 mg
16 (火)	豚丼 ほうれん草の白和え キャベツとえのきのみそ汁 バナナ	米、片栗粉、油 砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、バナナ ほうれんそう キャベツ、にんじん コーン、えのきたけ しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 276 mg
17 (水)	白身魚のフライ 三色ナムル ごはん 里芋とねぎのみそ汁	米、そうめん さといも、小麦粉 パン粉、油 ごま油	牛乳、たら 米みそ いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、にんじん みかん、もやし ねぎ、コーン	かつおだし汁 中濃ソース 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 500 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 9.5 g カルシウム 272 mg
18 (木)	ボークビーンズ コールスローサラダ ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、砂糖、マヨドレ 小麦粉、油	豆乳、豚小間肉 だいず水煮 ベーコン、米みそ いわし(煮干し) きな粉、ゼラチン	たまねぎ、キャベツ ホールトマト にんじん、パイン えのきたけ、わかめ	ケチャップ ウスターソース 食塩	牛乳 小魚せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 130 mg
19 (金)	肉団子スープ ブロッコリーと人参のごま和え わかめごはん もも	米、食パン はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ごま	たまねぎ、にんじん ブロッコリー ほうれんそう もも、しめじ いちごジャム	コンソメ、しょうゆ 食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 232 mg
20 (土)	ハムピラフ しゅうまい かぼちゃのサラダ 中華スープ	米、マヨドレ コーンフレーク ごま油	牛乳、ハム	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、みかん もやし、しいたけ コーン、えだまめ	中華スープ コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 198 mg

2024年01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・午前おやつ)				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	
22 (月)	切り干し大根のハンバーグ ツナサラダ ごはん かぶと油揚げのみそ汁	米、小麦粉、砂糖 マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、ツナ 木綿豆腐、米みそ 絹ごし豆腐 豚肉小間、油揚げ いわし(煮干し)	キャベツ、かぶ たまねぎ、にんじん きゅうり、パイン 切り干しだいこん 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 塩せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 296 mg
23 (火)	肉豆腐 ほうれん草と人参のおかか和え ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、砂糖、片栗粉 上新粉、焼ふ	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) かつお節、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ ほうれんそう にんじん、もも しいたけ、わかめ	しょうゆ、食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 かぼちゃおやき	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 312 mg
24 (水)	鶏肉の青のり焼き ひじき煮 ごはん 白菜ともやしのみそ汁	米、マヨドレ、油 片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ 生クリーム いわし(煮干し) 油揚げ	はくさい、みかん にんじん、もも みかん、パイン もやし、ひじき あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 113 mg
25 (木)	ひき肉の野菜炒め マカロニサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、マカロニ、油 マヨドレ、焼ふ 砂糖、マーガリン	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、もやし なめこ、きゅうり パイン、ピーマン しょうが	しょうゆ、食塩 焼きそばソース	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 268 mg
26 (金)	ミートソーススパゲティー ブロッコリーのゆかり和え ジュリアンスープ もも	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、もも トマトピューレ ブロッコリー キャベツ、にんじん もやし、コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 212 mg
27 (土)	豚肉の生姜焼き ほうれん草と人参のナムル ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁	米、片栗粉、油 ごま油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 油揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう みかん、しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 にぼし クリームサンドビスケット	エネルギー 509 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 535 mg
29 (月)	鶏ひき肉とツナの落とし揚げ キャベツと人参のごま和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、コーンフレーク 片栗粉、小麦粉 マーガリン	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ ツナ、ごま いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、パイン ほうれんそう もやし	しょうゆ、食塩 中華だしの素	麦茶 ビスケット 牛乳(もも組:麦茶) マシュマロコーンフレーク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 274 mg
30 (火)	三色丼 切り干し大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 もも	じゃがいも、米 砂糖、上新粉、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	ほうれんそう にんじん、もも きゅうり、しょうが 切り干しだいこん わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩、酢	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 302 mg
31 (水)	カレーライス ひじきの白和え 牛乳 みかん	米、じゃがいも ホットケーキ粉 油、砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐	たまねぎ、みかん にんじん、コーン ひじき	カレールウ しょうゆ	牛乳 塩せんべい 麦茶 ドーナツ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 239 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)  
マシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・おせんべい  
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

