

献 立 表

2024年01月

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 午後おやつ	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		
4	カレーライス ～ほうれん草と人参のごま和え	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
木	牛乳						
～	もも						
5	肉うどん ～ボイルブロッコリー	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
金	煮豆						
～	パイン						
6	ひき肉チャーハン ～かぼちゃのサラダ	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
土	中華スープ						
～	みかん						
9	鶏の唐揚げ ～カミカミサラダ	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
火	ごはん						
～	お粥とほうれん草のみそ汁						
10	肉じゃが ～スパゲティーサラダ	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
水	ごはん						
～	キャベツともやしのみそ汁						
11	松かさ焼き ～高野豆腐と野菜の含め煮	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
木	ごはん						
～	かまぼことしめじのすまし汁						
12	クリームスパゲティー ～キャベツのゆかり和え	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
金	わかめスープ						
～	パイン						
13	ピビンバ丼 ～かぼちゃの煮つけ	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
土	大根と油揚げのみそ汁						
～	バナナ						
15	回鍋肉 ～春雨サラダ	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
月	ごはん						
～	ほうれん草とコーンのスープ						
16	豚丼 ～ほうれん草の白和え	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
火	キャベツとえのきのみそ汁						
～	バナナ						
17	白身魚のフライ ～三色ナムル	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
水	ごはん						
～	里芋とねぎのみそ汁						
18	ポークピーンズ ～コールスローサラダ	米、砂糖、マヨドレ 小麦粉、油	豆乳、豚小間肉 だいすき水煮 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
木	ごはん						
～	わかめとえのきのみそ汁						
19	肉団子スープ ～ブロッコリーと人参のごま和え	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
金	わかめごはん						
～	もも						
20	ハムピラフ ～しゅうまい	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
土	かぼちゃのサラダ						
～	中華スープ						

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 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		
22 ～ 月 ～	切り干し大根のハンバーグ パイン 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 切り干したいこん 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 もも ほうれん草と人参のおかか和え ごはん お麸とわかめのみそ汁	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 みかん 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 パイン 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 お麸ラスク	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 プ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 プロッコリー 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 みかん 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 パイン 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 切り干したいこん 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

