

2025年06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
		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	
2 (月)	豚丼 ひじき煮 ほうれん草ともやしのみそ汁 もも	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉 上新粉、油	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、にんじん パイン、もやし ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 262 mg
3 (火)	ひき肉の野菜炒め みかん マカロニサラダ ごはん わかめとえのきのみそ汁	米、ホットケーキ粉 マカロニ、マヨドレ 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉 ホイップクリーム いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、みかん きゅうり、もやし えのきたけ ピーマン、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 パンケーキ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 275 mg
4 (水)	カレーライス ほうれん草の白和え 牛乳 パイン	米、じゃがいも コーンフレーク マーガリン、砂糖 油、マシュマロ	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ほうれんそう コーン	カレールウ しょうゆ	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 221 mg
5 (木)	切り干し大根のハンバーグ みかん ブロッコリーと人参のごま和え ごはん なすと油揚げのみそ汁	米、砂糖	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ 油揚げ、ごま	えだまめ、たまねぎ ブロッコリー、なす にんじん、みかん 切り干しだいこん	しょうゆ、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 えだ豆 ビスケット	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 311 mg
6 (金)	鶏の唐揚げ もも 三色ナムル ごはん キャベツとしめじのみそ汁	米、片栗粉、油 ごま油	牛乳、鶏もも肉 いわし(煮干し) 米みそ	みかん、もも ほうれんそう みかん、パイン キャベツ、にんじん もやし、しめじ にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 247 mg
7 (土)	豚肉の生姜焼き みかん かぼちゃの煮つけ ごはん 大根のみそ汁	米、ホットケーキ粉 片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ だいこん、みかん いちごジャム しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 268 mg
9 (月)	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ オクラとコーンのスープ バナナ	スパゲティ、米 マヨドレ、小麦粉 油	牛乳、豚ひき肉	キャベツ、バナナ トマトピューレ たまねぎ、にんじん オクラ、コーン もやし	ケチャップ ウスターソース 中華だしの素 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 221 mg
10 (火)	肉じゃが パイン ブロッコリーと人参の昆布和え ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 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 塩こんぶ、わかめ パイン	しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 281 mg
11 (水)	マーボー豆腐丼 オクラの納豆和え わかめスープ もも	米、小麦粉 上新粉、ごま油 砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、赤みそ 挽きわり納豆 ごま、かつお節	たまねぎ、にんじん もも、オクラ しいたけ、ねぎ 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	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 232 mg
12 (木)	鶏肉の青のり焼き みかん キャベツのツナサラダ ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、マヨドレ、焼ふ 砂糖、マーガリン 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ 凍り豆腐、ツナ いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん みかん、もやし しめじ、きゅうり あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 260 mg
13 (金)	デミグラスソースハンバーグ ごはん ボイルブロッコリー もも 冷やしトマト オクラともやしのみそ汁	米、コーンフレーク パン粉、マヨドレ 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、トマト ブロッコリー オクラ、もも もやし	ハヤシルウ 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 255 mg
14 (土)	ひき肉チャーハン かぼちゃのサラダ 春雨スープ パイン	米、じゃがいも マヨドレ、はるさめ 上新粉、油	牛乳、豚ひき肉 粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、しめじ ピーマン、パイン きゅうり、コーン	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 ウエハース 牛乳 コロコロポテト	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 201 mg

／ 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	
16 (月) 牛乳 みかん	ケロケロカレーライス ひじきの白和え	米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 マーガリン マヨドレ	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐	りんご天然果汁 ぶどう天然果汁 たまねぎ、にんじん なす、みかん ピーマン、アガー コーン、ひじき	カレールー しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー ＜幼稚園部＞麦茶 おやつパーティー ＜保育部＞麦茶 あじさいゼリー・ビスケット	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 242 mg
17 (火) ごはん 中華スープ	回鍋肉 もも 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、もも きゅうり、もやし しめじ、ピーマン コーン、えだまめ にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 中華スープ、酢 ウスターソース 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 200 mg
18 (水) ごはん 豚汁	カレイのごま照り焼き みかん ポテトサラダ	米、じゃがいも 干しうどん マヨドレ てんぷら粉	牛乳、かれい 豚小間肉、ごま かまぼこ、米みそ	にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり みかん、ねぎ 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 冷やしたぬきうどん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 221 mg
19 (木) ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	ひとロチキンカツ バイン キャベツのゆかり和え	米、食パン、油 小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	キャベツ、もやし ほうれんそう バイン、もやし いちごジャム	中濃ソース 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 258 mg
20 (金) 豆腐とオクラのみそ汁 もも	三色丼 切り干し大根のサラダ	米、コーンフレーク グラニュー糖 砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、米みそ 絹ごし豆腐 ヨーグルト、米みそ 生クリーム、牛乳 いわし(煮干し) ゼラチン	ほうれんそう にんじん、もも オクラ、きゅうり ブルーベリージャム 切り干しだいこん しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 185 mg
21 (土) 牛乳 みかん	ハヤシライス ブロッコリーとコーンの和え物	米、油、マヨドレ マシュマロ	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、にんじん ブロッコリー しめじ、みかん コーン	ハヤシルウ 食塩	牛乳 小魚せんべい 麦茶 マシュマロサンド	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 196 mg
23 (月) わかめごはん バイン	肉団子スープ キャベツと人参の昆布和え	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 はるさめ片栗粉 油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、バイン ほうれんそう バイン、しめじ 塩こんぶ	コンソメ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 239 mg
24 (火) ごはん 豆腐となめこのみそ汁	レバーのから揚げ みかん スパゲティーサラダ	米、小麦粉 片栗粉、マヨドレ スパゲティ、油	牛乳、鶏レバー 絹ごし豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し) かつお節	みかん、キャベツ なめこ、きゅうり にんじん、コーン にんにく、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 257 mg
25 (水) ごはん お麩とわかめのみそ汁	肉豆腐 もも ブロッコリーと人参のおかか和え	米、グラニュー糖 片栗粉、砂糖 焼ふ	牛乳、木綿豆腐 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し) かつお節	ぶどう天然果汁 たまねぎ、にんじん もも、アガー わかめ ブロッコリー	しょうゆ	麦茶 小魚せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 335 mg
26 (木) ほうれん草とコーンのスープ みかん	なすのミートソーススパゲティー カミカミサラダ	スパゲティ、米 小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉 かつお節	トマトピューレ なす、にんじん たまねぎ、きゅうり ほうれんそう みかん、たくあん 切り干しだいこん コーン、塩こんぶ	ケチャップ、酢 しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素	牛乳 クラッカー 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 267 mg
27 (金) ごはん けんちん汁	豚肉のみそ焼き もも ひじきの白和え	米、油、片栗粉 砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん もも、だいこん 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 塩せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.6 g カルシウム 216 mg
28 (土) しゅうまい 野菜スープ	ハムピラフ バイン ねばねば和え	米、ぎょうざの皮 マヨドレ、砂糖 マーガリン	牛乳、ハム 挽きわり納豆	たまねぎ、もも りんごジャム オクラ、もも にんじん、バイン ほうれんそう コーン、なめこ	コンソメ、しょうゆ	牛乳 ウエハース 牛乳 りんごパイ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 222 mg
30 (月) ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ みかん ほうれん草とトマトのツナサラダ	米、じゃがいも 片栗粉、小麦粉	鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐、ツナ 生クリーム いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん ほうれんそう バイン、トマト にんじん、もも わかめ	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 197 mg

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。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(小魚・甘辛・塩) → 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
マシュマロ・コーンフレーク → ひとロパン
マシュマロサンド → シェムクラッカー
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ
(成長に合わせておにぎりは握らず、ごはんとして提供することがあります。)

※休日保育は、おやつのみ提供しています。

0歳児: 赤ちゃんおせんべいなど

1歳児以上: 牛乳・おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど

