

献 立 表

2025年05月

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 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		
1 ～ 木 ～	こいのぼりハンバーグ みかん ～ スパゲティーサラダ ごはん ～ 大根と油揚げみそ汁	米、スパゲティ 春巻きの皮、油 パン粉、マヨドレ 小麦粉	牛乳、豚ひき肉 いわし(煮干し) 米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん りんごジャム きゅうり、みかん コーン、えだまめ だいこん	ケチャップ ウスターソース 食塩	麦茶 塩せんべい 牛乳 かぶとパイ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 246 mg
2 ～ 金 ～	肉じゃが パイン ～ ほうれん草と人参のおかか和え ごはん ～ 豆腐とわかめのみそ汁	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) かつお節	ほうれんそう たまねぎ、にんじん わかめ、パイン	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 305 mg
7 ～ 水 ～	マー婆ー豆腐丼 切り干し大根のサラダ ～ ほうれん草とコーンのスープ もも	米、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	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、きゅうり しいたけ、コーン 切り干しだいこん にら、にんにく	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 265 mg
8 ～ 木 ～	カレーライス ～ ほうれん草の白和え 牛乳 ～ みかん	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐	りんご果汁、アガベ たまねぎ、にんじん ほうれんそう みかん、コーン	カレールウ しょうゆ	牛乳 ピスケット 麦茶 りんごゼリー 塩せんべい	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 238 mg
9 ～ 金 ～	鶏の唐揚げ パイン ～ ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん ～ キャベツともやしのみそ汁	米、片栗粉、油 コーンフレーク マヨドレ マーガリン	牛乳、鶏もも肉 いわし(煮干し) 米みそ	ブロッコリー キャベツ、にんじん パイン、もやし コーン、にんにく しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 236 mg
10 ～ 土 ～	きつねうどん しゅうまい かぼちゃの煮つけ ～ バナナ	干しうどん、米 砂糖	牛乳、油揚げ さけフレーク、ごま	バナナ、かぼちゃ しめじ、にんじん ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 233 mg
12 ～ 月 ～	ひじきの和風ハンバーグ みかん ～ マカロニサラダ ごはん ～ じやがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも マカロニ、マヨドレ 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん みかん、もも パイン、きゅうり ひじき、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 261 mg
13 ～ 火 ～	回鍋肉 パイン ～ 春雨サラダ ごはん ～ 中華スープ	米、焼ぶ、砂糖 はるさめ、ごま油 マーガリン、片栗粉	牛乳、豚小間肉 米みそ	たまねぎ、キャベツ しめじ、にんじん きゅうり、パイン ピーマン、もやし えだまめ、にんにく しょうが、コーン	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華スープ、酢	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 203 mg
14 ～ 水 ～	白身魚のフライ もも ～ ブロッコリーのゆかり和え ごはん ～ 豆腐とほうれん草のみそ汁	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 砂糖、油、上新粉	牛乳、米みそ 絹ごし豆腐、たら いわし(煮干し)	ブロッコリー もも、もやし ほうれんそう	中濃ソース みりん、食塩	牛乳 クリームサンドピスケット 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 10.3 g カルシウム 264 mg
15 ～ 木 ～	肉豆腐 みかん ～ キャベツの納豆和え ごはん ～ わかめとえのきのみそ汁	米、ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐 豚小間肉、きな粉 挽きわり納豆 いわし(煮干し) かつお節	キャベツ、たまねぎ にんじん、みかん えのきだけ わかめ	しょうゆ、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 きな粉ドーナツ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 297 mg
16 ～ 金 ～	ミートソーススパゲティー ～ ポテトサラダ 野菜スープ ～ パイン	スパゲティ、米 じゃがいも、油 小麦粉、マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 かつお節	たまねぎ、にんじん トマトピューレ ほうれんそう パイン、コーン えだまめ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 211 mg
17 ～ 土 ～	ハヤシライス ～ ほうれん草とコーンのソテー ¹ 牛乳 ～ バナナ	米、ホットケーキ粉 マーガリン、油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、コーン ほうれんそう バナナ、しめじ いちごジャム	ハヤシルウ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 239 mg

献 立 表

2025年05月

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 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		
19 ～ 月 ～	豚肉のみそ焼き もも ひじきの白和え ごはん けんちん汁	米、マカロニ 砂糖、片栗粉	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ きな粉	たまねぎ、にんじん だいこん、もも ねぎ、コーン ひじき	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 232 mg
20 ～ 火 ～	肉団子スープ じゃがいもきんぴら わかめごはん パイン	米、じゃがいも ホットケーキ粉 はるさめ、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉 ヨーグルト、ごま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ほうれんそう しめじ、パイント ブルーベリージャム	コンソメ、しょうゆ みりん、食塩	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 278 mg
21 ～ 水 ～	豚丼 プロッコリーと人参の昆布和え 豆腐となめこのみそ汁 みかん	米、そうめん 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	たまねぎ、にんじん プロッコリー ほうれんそう みかん、なめこ コーン、しょうが 塩こんぶ	かつおだし汁 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 513 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 269 mg
22 ～ 木 ～	カレーライス ほうれん草とツナのサラダ 牛乳 バナナ	米、じゃがいも 砂糖、油	牛乳、豆乳、ツナ 豚小間肉、きな粉 アガー	たまねぎ、バナナ にんじん、もやし ほうれんそう コーン	カレールウ しょうゆ、酢 食塩	牛乳 クラッカー 麦茶 豆花	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 236 mg
23 ～ 金 ～	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ もも カミカミサラダ ごはん キャベツとえのきのみそ汁	米、食パン、油 片栗粉、小麦粉 マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん キャベツ、もも きゅうり、たくあん えのきだけ 切り干しだいこん 塩こんぶ	中華だしの素 しょうゆ、酢 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 シュガートースト	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 284 mg
24 ～ 土 ～	ひき肉チャーハン プロッコリーと人参のおかか和え 春雨スープ パイン	米、はるさめ、油	牛乳、豚ひき肉 かつお節	たまねぎ、にんじん しめじ、ビーマン プロッコリー パイン、コーン	中華だしの素 しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 マッシュマロサンド	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 205 mg
26 ～ 月 ～	ひと口チキンカツ みかん キャベツのゆかり和え ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、小麦粉 パン粉、油	鶏もも肉、米みそ 生クリーム 鶏むね肉、油揚げ いわし(煮干し)	キャベツ、もやし ほうれんそう みかん、もも パイン	中濃ソース 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 114 mg
27 ～ 火 ～	三色丼 ひじき煮 里芋とねぎのみそ汁 パイン	米、さといも 小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 鶏ひき肉、油揚げ 豚小間肉、米みそ いわし(煮干し) かつお節	ほうれんそう にんじん、キャベツ たまねぎ、パイン ねぎ、コーン ひじき、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中濃ソース	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 283 mg
28 ～ 水 ～	鶏肉の青のり焼き もも 三色ナムル ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、マヨドレ、油 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ 凍り豆腐 いわし(煮干し)	ほうれんそう もも、にんじん しめじ、もやし あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 254 mg
29 ～ 木 ～	ひき肉の野菜炒め パイン プロッコリーと人参のごま和え ごはん お麸とわかめのみそ汁	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 油、焼ふ	牛乳、豚ひき肉 米みそ、ごま いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ プロッコリー にんじん、パイン もやし、ビーマン しょうが、わかめ	焼きそばソース しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 273 mg
30 ～ 金 ～	スープスパゲティー かぼちゃのサラダ バナナ	スパゲティー、米 マヨドレ、油	牛乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ かぼちゃ、しめじ ほうれんそう きゅうり、にんじん ビーマン、にんにく	コンソメ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 204 mg
31 ～ 土 ～	豚肉の生姜焼き もも ほうれん草と人参のごま和え ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁	米、ぎょうざの皮 マヨドレ、片栗粉 砂糖、油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ、油揚げ しらす干し、チーズ いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、もも にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 しらスピザ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.5 g カルシウム 304 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
かぶとパイ	→ こいのぼりパン
マッシュマロコーンフレーク	→ ひと口パン
マッシュマロサンド	→ ジャムクラッカー
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

