

2025年08月

## 献立表

草加にじいろ保育園(一般)

| 日<br>／<br>曜       | 献立名   | 材料名(昼食・午後おやつ)                           |   |   |  | 午前おやつ<br>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                                    |  |  |
| 1<br>(<br>金<br>)  | 鶏の唐揚げ もも<br>ほうれん草と人参のおかか和え<br>ごはん<br>キャベツともやしのみそ汁 | 米、片栗粉、砂糖<br>油                           | 牛乳、鶏もも肉<br>かつお節、米みそ<br>いわし(煮干し)                   | オレンジ天然果汁<br>ほうれんそう<br>キャベツ、もも<br>もやし、にんじん<br>みかん、アガー<br>にんにく、しょうが   | しょうゆ                                   | 牛乳 塩せんべい<br>牛乳<br>ひまわりゼリー<br>ビスケット             | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 16.4 g<br>カルシウム 301 mg |
| 2<br>(<br>土<br>)  | 豚肉の塩だれ炒め バイン<br>かぼちゃの煮つけ<br>ごはん<br>豆腐としめじのみそ汁     | 米、ホットケーキ粉<br>片栗粉、油、砂糖                   | 牛乳、豚小間肉<br>絹ごし豆腐<br>いわし(煮干し)<br>米みそ               | たまねぎ、かぼちゃ<br>バイン、しめじ<br>いちごジャム<br>にんにく                              | しょうゆ、みりん<br>中華だし、素<br>食塩               | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>いちごジャム蒸しパン                   | エネルギー 519 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 14.9 g<br>カルシウム 264 mg |
| 4<br>(<br>月<br>)  | マーボー豆腐茄子 もも<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>ごはん<br>春雨スープ       | 米、ホットケーキ粉<br>片栗粉、砂糖<br>はるさめ、ごま油         | 牛乳、豚ひき肉<br>木綿豆腐、米みそ<br>ホイップクリーム                   | たまねぎ、なす<br>ブロッコリー、もも<br>しめじ、もやし<br>コーン、にんにく<br>しょうが                 | しょうゆ、食塩<br>中華だし、素                      | 牛乳 甘辛せんべい<br>牛乳<br>パンケーキ                       | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 249 mg |
| 5<br>(<br>火<br>)  | カレーライス<br>ツナサラダ<br>フルーチェ                          | 米、じゃがいも、油                               | 牛乳、豚小間肉<br>ツナ                                     | キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、きゅうり<br>ピーマン、もやし<br>コーン                           | カレーウ<br>しょうゆ、食塩                        | 牛乳 塩せんべい<br>麦茶<br>ビスケット<br>ミニゼリー               | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 12.5 g<br>脂 質 17.0 g<br>カルシウム 130 mg |
| 6<br>(<br>水<br>)  | ひき肉の野菜炒め みかん<br>スパゲティーサラダ<br>ごはん<br>わかめとえのきのみそ汁   | 米、食パン、油<br>スパゲティ、砂糖<br>マヨレ、砂糖           | 牛乳、豚ひき肉<br>鶏ひき肉、米みそ<br>いわし(煮干し)                   | たまねぎ、キャベツ<br>みかん、にんじん<br>きゅうり、もやし<br>えのきたけ<br>ブルーベリージャム<br>ピーマン、コーン | しょうゆ、食塩                                | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>ジャムサンド                       | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 15.0 g<br>カルシウム 247 mg |
| 7<br>(<br>木<br>)  | ひと口チキンカツ もも<br>オクラの納豆和え<br>ごはん<br>ほうれん草ともやしのみそ汁   | じゃがいも、米<br>小麦粉、パン粉<br>油、砂糖、上新粉          | 牛乳、鶏もも肉<br>米みそ、かつお節<br>挽きわり納豆<br>いわし(煮干し)         | オクラ、もも<br>ほうれんそう<br>もやし、にんじん  | 中濃ソース<br>しょうゆ、みりん<br>食塩                | 牛乳 甘辛せんべい<br>牛乳<br>芋もち田楽                       | エネルギー 516 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 12.4 g<br>カルシウム 274 mg |
| 8<br>(<br>金<br>)  | 三色丼<br>ひじき煮<br>なすと玉ねぎのみそ汁<br>みかん                  | 米、コーンフレーク<br>砂糖、油                       | 牛乳、豚ひき肉<br>鶏ひき肉、米みそ<br>いわし(煮干し)<br>油揚げ            | ほうれんそう<br>にんじん、みかん<br>なす、たまねぎ<br>ひじき、しょうが                           | かつおだし汁<br>しょうゆ、食塩                      | 牛乳 小魚せんべい<br>麦茶<br>コーンフレーク                     | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 15.3 g<br>カルシウム 271 mg |
| 9<br>(<br>土<br>)  | えだ豆とツナのスパゲティー<br>かぼちゃのサラダ<br>オクラとコーンのスープ<br>バイン   | スパゲティ、米<br>マヨレ                          | 牛乳、さけ、ツナ  | たまねぎ、かぼちゃ<br>きゅうり、バイン<br>オクラ、にんじん<br>えだまめ、コーン<br>にんにく、あおのり          | しょうゆ、食塩<br>中華だし、素                      | 牛乳 ウエハース<br>牛乳<br>スイカおにぎり                      | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 10.7 g<br>カルシウム 234 mg |
| 12<br>(<br>火<br>) | ハヤシライス<br>ネバネバ和え<br>フルーツポンチ                       | 米、マカロニ<br>マヨレ、油                         | 牛乳、豚小間肉<br>カルピス<br>かつお節<br>挽きわり納豆                 | たまねぎ、えだまめ<br>しめじ、にんじん<br>もも、みかん<br>バイン、おくら<br>なめこ                   | ハヤシルウ<br>食塩                            | 牛乳 甘辛せんべい<br>牛乳<br>えだ豆 ビスケット<br>(もも組:えだ豆パンケーキ) | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 19.8 g<br>カルシウム 217 mg |
| 13<br>(<br>水<br>) | 豚丼<br>ほうれん草の白和え<br>キャベツとしめじのみそ汁<br>もも             | 米、ホットケーキ粉<br>片栗粉、砂糖、油                   | 牛乳、豚小間肉<br>カルピス、米みそ<br>いわし(煮干し)<br>かつお節<br>木綿豆腐   | たまねぎ、キャベツ<br>もも、ほうれんそう<br>しめじ、にんじん<br>ブルーベリージャム<br>しょうが             | しょうゆ、みりん<br>食塩                         | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>カルピスパンケーキ                    | エネルギー 525 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 292 mg |
| 14<br>(<br>木<br>) | タンドリーチキン バイン<br>ポテトサラダ<br>ごはん<br>豆腐とわかめのみそ汁       | 米、じゃがいも<br>干しうどん<br>マヨレ<br>てんぷら粉        | 牛乳、鶏もも肉<br>ヨーグルト、米みそ<br>絹ごし豆腐<br>かまぼこ<br>いわし(煮干し) | きゅうり、にんじん<br>バイン、ねぎ<br>わかめ、にんにく<br>しょうが                             | かつおだし汁<br>ケチャップ<br>しょうゆ、みりん<br>食塩、カレー粉 | 牛乳 塩せんべい<br>牛乳<br>冷やしたぬきうどん                    | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 259 mg |
| 15<br>(<br>金<br>) | 肉団子スープ<br>オクラと人参のおかか和え<br>えだ豆ごはん<br>みかん           | 米、コーンフレーク<br>マーガリン<br>はるさめ、片栗粉<br>マシュマロ | 牛乳、豚ひき肉<br>鶏ひき肉<br>木綿豆腐<br>かつお節                   | たまねぎ、にんじん<br>みかん、オクラ<br>ほうれんそう<br>しめじ、えだまめ                          | コンソメ、食塩<br>しょうゆ、酢                      | 麦茶 クラッカー<br>牛乳(もも組 麦茶)<br>マシュマロコーンフレーク         | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 18.0 g<br>カルシウム 263 mg |
| 16<br>(<br>土<br>) | ビビンバ丼<br>ブロッコリーと人参の昆布和え<br>中華スープ<br>もも            | 米、ホットケーキ粉<br>砂糖、ごま油、油                   | 牛乳、豚ひき肉<br>きな粉                                    | ほうれんそう<br>もやし、にんじん<br>たまねぎ、もも<br>ブロッコリー<br>しめじ、コーン<br>えだまめ、塩こんぶ     | しょうゆ、食塩<br>中華だし、素                      | 牛乳 クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>きな粉蒸しパン               | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 283 mg |

| 日<br>／<br>曜 | 献立名   | 材料名(昼食・午後おやつ)                  |   |   |                                    | 午前おやつ<br>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                                |   |  |
| 18<br>(月)   | 豚肉とキャベツのみそ炒め もも<br>切り干し大根のサラダ<br>ごはん<br>ほうれん草とえのきのみそ汁       | 米、油、砂糖<br>ごま油                  | 牛乳、豚小間肉<br>いわし(煮干し)<br>米みそ              | たまねぎ、キャベツ<br>にんじん、きゅうり<br>ほうれんそう<br>もも、きゅうり<br>切り干しだいこん<br>えのきたけ          | しょうゆ、みりん<br>酢、食塩                   | 牛乳 小魚せんべい<br>牛乳<br>ポテトフライ                                   | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 17.2 g<br>カルシウム 267 mg |
| 19<br>(火)   | じゃがいものそぼろ煮 みかん<br>三色ナムル<br>ごはん<br>お麩とわかめのみそ汁                | 米、じゃがいも<br>砂糖、焼ふ、油<br>ごま油      | アイスクリーム<br>豚ひき肉、米みそ<br>鶏ひき肉<br>いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん<br>みかん、わかめ<br>ほうれんそう<br>もやし、わかめ                                 | しょうゆ、みりん<br>食塩                     | 牛乳 クラッカー<br>麦茶<br>アイスクリーム<br>ウエハース                          | エネルギー 515 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 17.0 g<br>カルシウム 266 mg |
| 20<br>(水)   | 白身魚のフライ もも<br>ブロッコリーと人参のごま和え<br>ごはん<br>なすと油揚げのみそ汁           | 米、小麦粉、油<br>ホットケーキ粉<br>パン粉      | 牛乳、たら、ごま<br>米みそ、油揚げ<br>いわし(煮干し)         | どうもろこし<br>ブロッコリー、なす<br>もも、にんじん<br>コーン                                     | 中濃ソース<br>しょうゆ、食塩                   | 牛乳 塩せんべい<br>牛乳<br>どうもろこし(幼稚園・めろん組)<br>どうもろこしパンケーキ(もも組・いちご組) | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 11.9 g<br>カルシウム 261 mg |
| 21<br>(木)   | ひまわりライス パイン<br>(ハンバーグ・ピラフ)<br>ほうれん草とトマトのツナサラダ<br>豆腐とオクラのスープ | 米、パン粉、砂糖<br>ごま油、油              | 牛乳、豚ひき肉<br>絹ごし豆腐、ツナ<br>鶏ひき肉             | たまねぎ、アセロラ<br>ほうれんそう<br>にんじん、トマト<br>オクラ、パイン<br>えだまめ、アガー<br>コーン             | ケチャップ<br>しょうゆ、コンソメ<br>中華だしの素<br>食塩 | 牛乳 クリームサンドビスケット<br>牛乳<br>おひさまゼリー<br>甘辛せんべい                  | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 16.0 g<br>カルシウム 239 mg |
| 22<br>(金)   | 豚肉の生姜焼き みかん<br>キャベツのゆかり和え<br>ごはん<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁           | 米、じゃがいも<br>マカロニ、砂糖<br>片栗粉、油    | 牛乳、豚小間肉<br>米みそ、きな粉<br>いわし(煮干し)          | たまねぎ、キャベツ<br>みかん、もやし<br>しょうが、わかめ  | しょうゆ、みりん<br>食塩                     | 牛乳 小魚せんべい<br>牛乳<br>マカロニきな粉                                  | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 13.9 g<br>カルシウム 249 mg |
| 23<br>(土)   | 冷やし中華<br>しゅうまい<br>ボイルブロッコリー<br>バナナ                          | 中華めん、米<br>マヨドレ、ごま油             | 牛乳、ハム、さけ                                | もやし、きゅうり、<br>バナナ、コーン<br>ブロッコリー<br>えだまめ<br>わかめ                             | しょうゆ、酢<br>中華だしの素<br>みりん            | 牛乳 塩せんべい<br>牛乳<br>えだ豆と鮭おにぎり                                 | エネルギー 519 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 14.9 g<br>カルシウム 226 mg |
| 25<br>(月)   | マーボー豆腐丼<br>春雨サラダ<br>わかめスープ<br>みかん                           | 米、はるさめ<br>片栗粉、砂糖<br>ごま油        | 木綿豆腐、赤みそ<br>生クリーム、ごま<br>豚ひき肉<br>鶏ひき肉    | たまねぎ、みかん<br>きゅうり、にんじん<br>もも、パイン<br>しいたけ、ねぎ<br>にんにく、しょうが<br>わかめ            | しょうゆ、食塩<br>中華だしの素<br>酢             | 牛乳 ビスケット<br>麦茶<br>お誕生日ケーキ                                   | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂 質 17.3 g<br>カルシウム 121 mg |
| 26<br>(火)   | 豚肉のみそ焼き パイン<br>ブロッコリーとコーンの和え物<br>ごはん<br>とうがん汁               | 米、ホットケーキ粉<br>油、片栗粉、砂糖<br>マヨドレ  | 牛乳、豚小間肉<br>かつお節<br>米みそ                  | たまねぎ、とうがん<br>ブロッコリー<br>パイン、にんじん<br>しめじ、ねぎ<br>コーン                          | かつおだし汁<br>しょうゆ、みりん<br>食塩           | 牛乳 小魚せんべい<br>牛乳<br>ドーナツ                                     | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 17.1 g<br>カルシウム 237 mg |
| 27<br>(水)   | なすのミートソーススパゲティ<br>カミカミサラダ<br>野菜スープ<br>バナナ                   | スパゲティ、米<br>小麦粉、油               | 牛乳、豚ひき肉                                 | たまねぎ、バナナ<br>トマトピューレ<br>なす、にんじん<br>ブロッコリー<br>キャベツ、きゅうり<br>切り干しだいこん<br>たくあん | ケチャップ<br>ウスターソース<br>コンソメ、食塩        | 麦茶 甘辛せんべい<br>牛乳<br>わかめおにぎり                                  | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 16.6 g<br>カルシウム 217 mg |
| 28<br>(木)   | 鶏肉の青のり焼き もも<br>ひじきの白和え<br>ごはん<br>キャベツと油揚げのみそ汁               | 米、マヨドレ、焼ふ<br>砂糖、マーガリン          | 牛乳、鶏もも肉<br>木綿豆腐<br>油揚げ                  | もも、にんじん<br>コーン、ひじき<br>あおのり、キャベツ   | しょうゆ、食塩                            | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>お麩ラスク                                     | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 20.4 g<br>カルシウム 206 mg |
| 29<br>(金)   | 夏野菜カレーライス<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>みかん                           | 米、じゃがいも<br>砂糖、ごま油<br>マカロニ、マヨドレ | 牛乳、豆乳<br>豚小間肉、きな粉<br>挽きわり納豆<br>アガー      | たまねぎ、にんじん<br>みかん、なす<br>きゅうり、ピーマン  | カレールー<br>しょうゆ、酢                    | 牛乳 クリームサンドビスケット<br>麦茶<br>豆花                                 | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 17.1 g<br>カルシウム 229 mg |
| 30<br>(土)   | ひき肉チャーハン<br>ほうれん草と人参のごま和え<br>春雨スープ<br>パイン                   | 米、はるさめ、油<br>砂糖、マシュマロ           | 牛乳、豚ひき肉<br>すりごま                         | たまねぎ<br>ほうれんそう<br>にんじん、ピーマン<br>パイン、しめじ<br>コーン                             | しょうゆ、食塩<br>中華だしの素                  | 牛乳 甘辛せんべい<br>牛乳<br>マシュマロサンド                                 | エネルギー 516 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 15.0 g<br>カルシウム 249 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
  - マシュマロコンフレーク → ヨーグルト・野菜リング
  - アイスクリーム → ヨーグルト
  - マシュマロサンド → 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場合があります。)  
 ※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

