

2024年

12月

ほいくえん
こんだてひょう



所沢市立保育園

日 (曜)	献立名 昼食	おもな材料とからだの中でのほたらき			午後の おやつ	1・2才児 午前の おやつ	栄養価	
		(赤) 血や肉になる食品	(緑) からだの調子をととのえる食品	(黄) 熱や力になる食品			上段3才未満児 (kcal)	下段3才以上児 たんぱく質 (g)
2 (月)	ごはん ポークチャップ キャベツとパインのサラダ かぶのみそ汁	みそ, 豚肉, 牛乳	かぶ(葉), かぶ, キャベツ, 玉葱, 莓ジャム, ブルー ン, パイン缶	小麦粉, 食パン, 精白米, 油, 全粒 粉クラッカー	イチゴジャムサン ド ブルー ン 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	517	17.9
3 (火)	ごはん 味噌チキンカツ 白菜のおひたし えのきのスープ	赤みそ, かつお 節, 鶏肉, 牛乳	玉葱, 人参, 白 菜, パナナ, えの き	小麦粉, パン粉, 精白 米, でん粉, 砂糖, 白 すりごま, ごま油, 油, 米粉のカップケ ーキ (メープル風味), きなこせんべい	米粉の カップケーキ (メープル風味) バナナ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	474	17.9
4 (水)	ごはん とり肉のてりやき 五目きんぴら もやしと麩のみそ汁	みそ, かつお節, 鶏肉, 豚肉, 鶏 卵, 牛乳	キャベツ, ごぼ う, 人参, もや し, いんげん, れ んこん, 青のり	小麦粉, 精白米, 焼 麩, 長芋, 砂糖, 白 いりごま, ごま油, かぼちゃポーロ, マヨ ネーズ	お好み焼き 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	490	18.7
5 (木)	カレーうどん ツナとわかめのごまドレ ッシング	油あげ, ツナ, 鶏 肉, 鶏ひき肉, 牛 乳	キャベツ, きゅう り, 生姜, 玉葱, 人 参, ほうれん草, み かん, 塩蔵わかめ	ゆでうどん, 精白 米, でん粉, 砂糖, 白すりごま, 油, ハートせんべい	そぼろおにぎり みかん 牛乳	ハートせんべい 牛乳	481	17.5
6 (金)	ごはん 魚の煮つけ れんこんサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	みそ, 油揚げ, か れい, ハム, 牛 乳, 型ぬきシアー チーズ	小松菜, 生姜, 人 参, れんこん, パ ナナ	精白米, さつま 芋, 砂糖, 白いり ごま, マヨネーズ	ふかしいも 型抜き シアーチーズ 牛乳	バナナ 牛乳	462	20.3
7 (土)	ミートスパゲティ 青ゆでブロッコリー ヨーグルト	豚ひき肉, ヨーグ ルト, 牛乳, 粉 チーズ, 小魚	玉葱, トマトピュ ーレー, 人参, ブロ ックリー, 炊き込みわ かめ	精白米, スパゲッ ティ, でん粉, 砂 糖, バター, 油, きなこせんべい	おにぎり 小魚 牛乳	きなこせんべい 牛乳	502	21.7
9 (月)	ごはん 豚肉とごぼうの すきやき風煮 小松菜のしらすあえ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	きなこ, 豆腐, み そ, しらす干し, 豚肉, 牛乳	ごぼう, 小松菜, 玉葱, 人参, 長葱	上新粉, 白玉粉, 精白米, 春雨, 砂 糖, ごま油, プチ ももゼリー, 全粒 粉クラッカー	きなこだんご プチももゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	462	17.6
10 (火)	ごはん 手作りふりかけ ししゃも いそあえ かぼちゃのみそ汁	みそ, かつお節, しらす干し, し しゃも, 牛乳	人参, ほうれん 草, もやし, 南 瓜, 長葱, りん ご, 刻みのり	食パン, 精白米, はちみつ, 砂糖, 白いりごま, バ ター, かぼちゃ ポーロ	はちみつパン りんご 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	466	18.4
11 (水)	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め煮 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁	みそ, 厚揚げ, か つお節, かまぼ こ, 豚肉, 牛乳, クリーム	キャベツ, 生姜, 水 煮筍, 玉葱, 人参, ブロッコリー, 長 葱, みかん	精白米, ホットケ ーキミックス, でん 粉, 砂糖, 油, ハー トせんべい	ホットビスケット みかん 牛乳	ハートせんべい 牛乳	436	16.1
12 (木)	ごはん レバーの甘辛だれ 豆苗ともやしのナムル えのきと玉ねぎのみそ汁	みそ, かつお節, 豚レバー, 牛乳	豆苗, 生姜, 玉葱, 人参, もやし, ス イートコーン, えの き, 焼きのり, 昆布	精白米, でん粉, 砂糖, ごま油, 油, 全粒粉クラッ カー	塩のおにぎり 昆布の佃煮 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	466	18.1
13 (金)	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ チンゲン菜のごまあえ 大根のみそ汁	油あげ, みそ, 鶏 肉, 豚ひき肉, 牛 乳, とろけるチー ーズ	大根, 玉葱, チン ゲン菜, トマト ピューレー, 人 参, 長葱	ナン, 精白米, でん 粉, 砂糖, 白いり ごま, バター, 油, き なこせんべい	ミートナンピザ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	434	18.2
14 (土)	わかめうどん バナナ 型抜きチーズ	なると, 鶏肉, 牛 乳, 型ぬきチー ーズ	人参, ほうれん 草, 長葱, パナ ナ, ブルー, 塩 蔵わかめ	ゆでうどん, 精白 米, 白いりごま, ごま油, かぼちゃ ポーロ	おにぎり (にんじん) ブルー ン 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	493	17.1
16 (月)	ごはん れんこんハンバーグ 切り干し大根のおかず煮 厚揚げとわかめのみそ汁	厚揚げ, みそ, さ つま揚げ, 鶏ひき 肉, 豚肉, 牛乳, クリーム	糸こんにゃく, カリ フラワー, 切干大 根, 玉葱, 人参, れ んこん, パナナ, 生 椎茸, 塩蔵わかめ	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, バター, 油	クリームシチュー 麦茶	バナナ 牛乳	434	16.4
							526	19.5

日	献立表	おもな材料とからだの中でののはたらき			午後のおやつ	1・2才児 午前の おやつ	栄養価		
		(赤) 血や肉になる食品	(緑) からだの調子をととのえる食品	(黄) 熱や力になる食品			上段3才未満児	下段3才以上児	
(曜)	昼食						エネルギー	たんぱく質	
							(kcal)	(g)	
17	ごはん さばのみそ煮 ごぼうサラダ すまし汁	みそ、油揚げ、さば、ハム、牛乳	ほうれん草、きゅうり、ごぼう、生姜、人参、生椎茸	精白米、砂糖、白いりごま、ハートせんべい、すりおろしりんごゼリー、マヨネーズ	いなりずし プチりんごゼリー 牛乳	ハートせんべい 牛乳	508	20.0	
18	ハヤシライス ツナサラダ	ツナ、豚肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、セロリ、玉葱、にら、人参、生椎茸、マッシュルーム	精白米、春雨、砂糖、ごま油、油、全粒粉クラッカー	はるさめスープ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	466	16.6	
19	ごはん じゃがいもと鶏肉の煮物 ねばねばあえ わかめと油揚げのみそ汁	油あげ、挽きわり納豆、みそ、しらす干し、鶏肉、牛乳	きゅうり、玉葱、人参、もやし、みかん、塩蔵わかめ	精白米、じゃが芋、砂糖、ごま油、かぼちゃポーロ	じゃこおにぎり みかん 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	504	19.7	
20	ごはん からあげ ブロッコリーとコーンの サラダ マカロニスープ	鶏肉、牛乳	キャベツ、生姜、セロリ、玉葱、人参、にんにく、ブロッコリー、スイートコーン、りんご	マカロニ、精白米、でん粉、砂糖、油、ドーナツ、ハートせんべい	ドーナツ りんご 牛乳	ハートせんべい 牛乳	454	16.1	
21	肉うどん ヨーグルト みかん	豚肉、ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、バナナ、みかん	ゆでうどん、ねじりパン、きなこせんべい	ねじりパン バナナ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	468	17.4	
23	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル もずくスープ(卵ぬき)	豆腐、赤みそ、豚ひき肉、牛乳	人参、きゅうり、生姜、玉葱、にら、にんにく、もやし、長葱、ブルーネ、生椎茸、もずく	精白米、ホットケーキミックス、でん粉、砂糖、ごま油、全粒粉クラッカー	蒸しパン ブルーネ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	475	17.3	
24	ごはん さけのてりやき シルバーサラダ 根菜のみそ汁	みそ、生さけ、ハム、豚肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、人参、もやし、長葱、青のり	蒸し中華めん、精白米、春雨、油、きなこせんべい、マヨネーズ	焼きそば 牛乳	きなこせんべい 牛乳	456	20.1	
25	ごはん つくねの甘辛だれ 小松菜のりナムル じゃがいもとにらのみそ汁	豆腐、みそ、鶏ひき肉、牛乳	人参、小松菜、生姜、にら、長葱、バナナ、刻みのり	精白米、豆腐ブレッド、じゃが芋、でん粉、砂糖、ごま油、油、かぼちゃポーロ	豆腐ブレッド バナナ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	467	16.7	
26	ごはん 高野豆腐の煮物 キャベツのおひたし きのこのみそ汁	凍り豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、鶏肉、牛乳、ピピピチーズ	こんにゃく、キャベツ、水煮筍、玉葱、人参、えのき、しめじ、塩昆布	精白米、砂糖、ハートせんべい	塩昆布おにぎり pipipiチーズ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	457	17.5	
27	ごはん ビーフンソテー しゅうまい チンゲン菜のみそ汁	きなこ、みそ、豚肉、牛乳、焼売	キャベツ、生姜、玉葱、チンゲン菜、にら、人参、にんにく、もやし、みかん	ビーフン、マカロニ、精白米、砂糖、ごま油、全粒粉クラッカー	マカロニの きなこあえ みかん 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	504	18.3	
28	スパゲッティナポリタン りんご 型抜きチーズ	ツナ、牛乳、型抜きチーズ、粉チーズ	玉葱、人参、ピーマン、りんご、マッシュルーム	スパゲッティ、バター、油、昆布せんべい、きなこせんべい、国産いちごゼリー	昆布せんべい 国産いちごゼリー 牛乳	きなこせんべい 牛乳	440	17.4	
材料の都合により、献立・調理方法を 変更することがありますので御了承ください。						月平均	3歳未満児	472	18.0
							3歳以上児	571	21.8

24(火)シルバーサラダ (大人2人、幼児2人分)

〈材 料〉

はるさめ・・・30g
きゅうり・・・1本分
人参・・・2cm位
ハム・・・2枚分
マヨネーズ・・・大さじ3
塩・・・少々

〈作り方〉

- ①野菜とハムは千切りして、人参はゆでて水気をきっておく。
- ②はるさめはゆでて冷ます。食べやすい長さに切る。
- ③水気を切った食材を混ぜ合わせ、最後にマヨネーズをあえる。
塩で味を調べて出来上がり。(※園では全てゆでています。)

春雨をマヨネーズであえたできあがり、銀色に光ってみえたことからシルバーサラダという名前がついたといわれています。

献立表の  のマークは、所沢市のホームページにレシピを公開中です。ぜひご覧ください！

