

2024年

4

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 下段3才以上児 エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1 (月)	ごはん 鮭の塩焼き ひじきのいり煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁	みそ、油揚げ、生さけ、牛乳	小松菜、玉葱、人参、いんげん、ブールン、塩昆布、ひじき	精白米、砂糖、油、かぼちゃポーション	塩昆布おにぎり ブールン 牛乳	かぼちゃポーション 牛乳	460	18.8
2 (火)	わかめごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のしらす和え 豆腐とキャベツのみそ汁	豆腐、みそ、しらす干し、鶏ひき肉、牛乳、クリーム、型ぬきチーズ	キャベツ、生姜、玉葱、ほうれん草、南瓜、炊き込みわかめ	精白米、ホットケーキミックス、でん粉、砂糖、星っこ	ホットビスケット 型抜きチーズ 牛乳	星っこ 牛乳	494	18.7
3 (水)	カレーライス ブロッコリーと ハムのサラダ	ハム、豚肉、牛乳	玉葱、にら、人参、にんにく、ブロッコリー、スイートコーン、生椎茸	精白米、じゃが芋、春雨、砂糖、ごま油、油、ベジタブルせんべい	はるさめスープ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	502	16.8
4 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりナムル さつまいもと 玉ねぎのみそ汁	凍り豆腐、みそ、鶏肉、牛乳	きゅうり、玉葱、人参、バナナ	精白米、さつま芋、砂糖、ごま油、かぼちゃポーション、米粉のカップケーキ(メープル風味)	米粉の カップケーキ (メープル風味) バナナ 牛乳	かぼちゃポーション 牛乳	513	17.4
5 (金)	ごはん 鶏肉の照りあげ 白菜とわかめの酢の物 かぶのみそ汁	みそ、鶏肉、牛乳	かぶ(葉)、かぶ、白菜、スナップエンドウ、塩蔵わかめ、菜めし、みかん缶	精白米、でん粉、砂糖、油、星っこ	おにぎり スナップエンドウ 牛乳	星っこ 牛乳	482	16.2
6 (土)	焼きそば 青ゆでブロッコリー 型抜きレアチーズ	豚肉、牛乳、型ぬきレアチーズ	キャベツ、人参、ブロッコリー、もやし、バナナ、青のり	蒸し中華めん、ミルクパン、油、ベジタブルせんべい	ミルクパン バナナ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	493	19.0
8 (月)	ごはん ひじき入りつくね焼き キャベツのおひたし 大根とわかめのみそ汁	豆腐、みそ、しらす干し、かつお節、鶏ひき肉、牛乳	キャベツ、生姜、大根、人参、長葱、オレンジ、青のり、ひじき、塩蔵わかめ	食パン、精白米、でん粉、砂糖、油、かぼちゃポーション、マヨネーズドレッシング	じゃこトースト 清見オレンジ 牛乳	かぼちゃポーション 牛乳	451	17.8
9 (火)	ごはん ささみのごまだれかけ いそあえ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、鶏ささ身、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、もやし、刻みのり	精白米、さつま芋、でん粉、砂糖、白いりごま、油、星っこ、プチももゼリー	ふかしいも プチももゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	448	17.9
10 (水)	ごはん かじきの煮つけ シルバーサラダ キャベツとわかめのみそ汁	みそ、めかじき、ハム、牛乳、ピピチーズ	キャベツ、きゅうり、生姜、人参、塩蔵わかめ	精白米、ホットケーキミックス、春雨、砂糖、ベジタブルせんべい、マヨネーズドレッシング	蒸しパン pipipiチーズ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	449	18.0
11 (木)	ごはん 豚肉とじゃが芋の細切りいため きゅうりのしらすあえ 玉ねぎと豆苗のみそ汁	みそ、しらす干し、ツナ、豚肉、牛乳	豆苗、きゅうり、生姜、そら豆、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、えのき	精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、ごま油、かぼちゃポーション	ツナとえのきの おにぎり そらまめ 牛乳	かぼちゃポーション 牛乳	457	17.7
12 (金)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 ほうれん草と コーンのあえもの 根菜のみそ汁	みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳	ごぼう、生姜、大根、人参、ほうれん草、スイートコーン、長葱、バナナ	食パン、精白米、はちみつ、砂糖、バター、油、プチみかんゼリー	はちみつパン プチみかんゼリー 牛乳	バナナ 牛乳	504	18.5
13 (土)	カレーうどん ヨーグルト バナナ	油あげ、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、小魚	玉葱、人参、ほうれん草、バナナ、炊き込みわかめ	ゆでうどん、精白米、でん粉、砂糖、星っこ	おにぎり 小魚 牛乳	星っこ 牛乳	493	18.0
15 (月)	ごはん 厚揚げの煮物 キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	みそ、厚揚げ、鶏肉、牛乳	こんにゃく、キャベツ、水煮筍、人参、いんげん、長葱、オレンジ、しめじ、塩昆布	精白米、アップルパン、じゃが芋、砂糖、ベジタブルせんべい	アップルパン 清見オレンジ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	499	18.6
							610	22.7

日	献立表	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	下段3才以上児	
(曜)	昼食						kcal	g	
16 (火)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーのナムル なめこと豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、かつお節、鶏肉、牛乳	グリーンピース、人参、ブロッコリー、長葱、ブルーベリー、なめこ	精白米、砂糖、ごま油、かぼちゃポロ	ピースごはんおにぎり ブルーベリー牛乳 	かぼちゃポロ牛乳	486	18.0	
							576	21.9	
17 (水)	ハヤシライス ツナサラダ 	ツナ、豚肉、牛乳、型ぬきレアチーズ	キャベツ、セロリ、玉葱、人参、ローストオニオン、スイートコーン、マッシュルーム、青のり	精白米、じゃが芋、砂糖、油、星っこ	粉ふきいも型抜きレアチーズ牛乳	星っこ牛乳	515	18.8	
							623	21.6	
18 (木)	ごはん かれののてりやき 華風サラダ  かぼちゃのみそ汁	きなこ、みそ、かれい、ハム、牛乳	きゅうり、人参、もやし、南瓜、長葱、オレンジ	マカロニ、精白米、春雨、砂糖、ごま油、ベジタブルせんべい	マカロニのきなこ見え清見オレンジ牛乳 	ベジタブルせんべい牛乳	449	20.0	
							539	24.7	
19 (金)	ごはん じゃがいもとコーンの煮物 小松菜のえのきあえ もやしと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、生さけ、豚肉、牛乳	小松菜、そら豆、玉葱、人参、もやし、スイートコーン、えのき、焼きのり	精白米、じゃが芋、砂糖、油、かぼちゃポロ	鮭のおにぎりそらまめ牛乳 	かぼちゃポロ牛乳	493	18.7	
							598	22.9	
20 (土)	ミートスパゲティ スナップエンドウ 清見オレンジ	豚ひき肉、牛乳、粉チーズ	玉葱、トマト、ビュレ、人参、スナップエンドウ、バナナ、オレンジ	スパゲティ、豆腐ブレッド、でん粉、砂糖、バター、油、星っこ	豆腐ブレッドバナナ牛乳	星っこ牛乳	443	17.2	
							543	20.7	
22 (月)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりと コーンのあえもの えのきのスープ	豆腐、赤みそ、豚ひき肉、牛乳、ピピチーズ	きゅうり、生姜、玉葱、にら、人参、にんにく、スイートコーン、長葱、えのき	コッペパン、精白米、でん粉、砂糖、ごま油、油、ベジタブルせんべい	揚げパンpipipiチーズ牛乳	ベジタブルせんべい牛乳	475	18.7	
							569	22.1	
23 (火)	ごはん からあげ ほうれん草のごまあえ さつまいもと 長ねぎのみそ汁	みそ、鶏肉、牛乳	生姜、人参、にんにく、ほうれん草、スナップエンドウ、長葱	精白米、さつまいも、でん粉、砂糖、白すりごま、白いりごま、ごま油、油、かぼちゃポロ	おにぎり(にんじん)スナップエンドウ牛乳 	かぼちゃポロ牛乳	501	16.4	
							611	19.9	
24 (水)	いりこ菜めし 大根と鶏肉の煮もの 白菜のおひたし 厚揚げとわかめのみそ汁	生揚げ、豆乳、みそ、かつお節、鶏肉、牛乳	大根、人参、白菜、かぼちゃペースト、ブルーベリー、塩蔵わかめ、いりこ菜めし	精白米、ホットケーキミックス、砂糖、油、星っこ	かぼちゃケーキブルーベリー牛乳 	星っこ牛乳	481	17.4	
							586	20.9	
25 (木)	ごはん 魚の西京焼き 切り干し大根の煮つけ ほうれん草のナムル すまし汁	みそ、油揚げ、生さけ、はんぺん、豚肉、牛乳	水菜、キャベツ、切り干し大根、人参、ほうれん草、もやし、バナナ、生椎茸、青のり	蒸し中華めん、精白米、砂糖、ごま油、油	焼きそば牛乳	バナナ牛乳	444	20.7	
							529	25.9	
26 (金)	ごはん 鶏肉のケチャップソースかけ 温野菜サラダ いんげんと玉ねぎのみそ汁 	みそ、鶏肉、牛乳	生姜、玉葱、トマト、ビュレ、人参、パセリ、ブロッコリー、いんげん、スイートコーン、莓ジャム、オレンジ	食パン、精白米、砂糖、ベジタブルせんべい、マヨネーズドレッシング	イチゴジャムサンド清見オレンジ牛乳 	ベジタブルせんべい牛乳	466	17.7	
							567	21.4	
27 (土)	肉うどん ヨーグルト バナナ	豚肉、ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、バナナ、焼きのり	ゆでうどん、精白米、かぼちゃポロ、プチももゼリー	塩のおにぎりプチももゼリー牛乳	かぼちゃポロ牛乳	494	16.7	
							592	20.2	
30 (火)	ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め煮 きゅうりの即席漬 わかめスープ 	みそ、生揚げ、かつお節、豚肉、牛乳、ダイスチーズ	キャベツ、きゅうり、生姜、水煮筍、玉葱、人参、長葱、オレンジ、塩昆布、塩蔵わかめ	精白米、でん粉、砂糖、油、星っこ	チーズとおかかのおにぎり清見オレンジ牛乳 	星っこ牛乳	441	16.3	
							540	19.9	
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	477	18.0
							3歳以上児	575	21.7



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！

