

2024年

7

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 高野豆腐の煮物 小松菜のえのきあえ オクラと玉ねぎのみそ汁	凍り豆腐、みそ、油揚げ、鶏肉、ベーコン、牛乳、飲むヨーグルト、とろけるチーズ	こんにゃく、オクラ、小松菜、水煮筍、玉葱、人参、ピーマン、スイートコーン、えのき	食パン、精白米、砂糖、有塩バター、ハートせんべい	ピザトースト 飲むヨーグルト	ハートせんべい 牛乳	461	16.9
							563	20.5
2 (火)	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの煮つけ わかめの酢の物 玉ねぎと麩のみそ汁	みそ、さば、牛乳	きゅうり、玉葱、南瓜、バナナ、塩蔵わかめ、みかん缶	精白米、焼麩、砂糖、全粒粉クラッカー、米粉のカップケーキ（いちご） バナナ 牛乳	米粉のカップケーキ（いちご） バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	476	17.8
							551	21.3
3 (水)	ごはん 中華風チキン キャベツのナムル じゃがいもと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳	人参、キャベツ、生姜、玉葱、にんにく	精白米、じゃが芋、砂糖、白いりごま、ごま油、ミレービスケット、ベジタブルせんべい、豆乳アイス	豆乳アイス ミレービスケット 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	503	16.7
							597	19.8
4 (木)	ごはん なすのみそいため ブロッコリーとコーンの サラダ 豆腐スープ	豆腐、みそ、赤みそ、豚肉、牛乳	枝豆、なす、人参、ピーマン、ブロッコリー、スイートコーン、長葱、塩蔵わかめ	精白米、もち米、でん粉、砂糖、白すりごま、ごま油、油、星っこ	五平餅 枝豆 牛乳	星っこ 牛乳	482	17.9
							600	22.1
5 (金)	わかめごはん 星のコロッケ ごまあえ 七夕汁	かまぼこ、鶏肉、牛乳、ピピピチーズ	オクラ、小松菜、大根、人参、ブルーベリージャム、炊き込みわかめ	そうめん、食パン、精白米、砂糖、白いりごま、油、ハートせんべい、星のコロッケ	ブルーベリージャム ムサンド pipipiチーズ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	505	16.7
							618	19.5
6 (土)	ハヤシライス キャベツの和風サラダ ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト、牛乳	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、バナナ、マッシュルーム	精白米、油、星っこ、全粒粉クラッカー	星っこ バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	514	16.2
							633	19.3
8 (月)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 五目豆 トマト もやしと油揚げのみそ汁	大豆、みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳	こんにゃく、トマト、人参、もやし、いんげん、ひじき	上新粉、白玉粉、精白米、でん粉、砂糖、ベジタブルせんべい、すりおろしりんごゼリー	甘辛だんご プチりんごゼリー 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	441	17.2
							536	21.1
9 (火)	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮つけ なすのみそ汁	みそ、油揚げ、生さけ、豚肉、牛乳	キャベツ、切り干し大根、玉葱、なす、にら、人参、パセリ、バナナ、生椎茸	パン粉、ビーフン、精白米、砂糖、ごま油、油、マヨネーズ	カレービーフン 牛乳	バナナ 牛乳	444	19.3
							530	23.8
10 (水)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 いそあえ 厚揚げとわかめのみそ汁	生揚げ、挽きわり納豆、みそ、鶏肉、牛乳、とろけるチーズ	小松菜、生姜、人参、ブルーベリー、青のり、刻みのり、塩蔵わかめ	食パン、精白米、砂糖、星っこ、マヨネーズ	納豆トースト ブルーベリー 牛乳	星っこ 牛乳	477	19.9
							582	24.2
11 (木)	ごはん 味噌チキンカツ トマト キャベツのおひたし 玉ねぎとにらのみそ汁	みそ、赤みそ、かつお節、鶏肉、牛乳	キャベツ、玉葱、トマト、にら、人参、すいか、菜めし	小麦粉、パン粉、精白米、でん粉、砂糖、白すりごま、ごま油、油、ハートせんべい	おにぎり すいか 牛乳	ハートせんべい 牛乳	479	18.5
							594	23.0
12 (金)	ごはん 生揚げと野菜の炒め煮 きゅうりナムル えのきと玉ねぎのみそ汁	みそ、生揚げ、豚肉、鶏肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、生姜、水煮筍、玉葱、人参、ピーマン、えのき	精白米、でん粉、砂糖、バター、ごま油、油、全粒粉クラッカー	チキンライス 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	448	16.1
							548	19.2
13 (土)	冷やしわかめうどん バナナ 型抜きチーズ	なると、鶏肉、牛乳、型抜きチーズ、小魚	ほうれん草、長葱、バナナ、塩昆布、塩蔵わかめ	ゆでうどん、精白米、ベジタブルせんべい	塩昆布おにぎり 小魚 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	457	18.5
							541	21.2
16 (火)	ごはん 豚肉とじゃが芋の 細切りいため きゅうりの塩ナムル なめこと豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、ツナ、豚肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、生姜、ピーマン、赤ピーマン、長葱、なめこ	コッペパン、精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、白いりごま、ごま油、マーガリン、星っこ、マヨネーズ	ツナサンド 牛乳	星っこ 牛乳	460	17.3
							566	21.3

日 (曜)	献立表 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		
							kcal	g		
17 (水)	ごはん からあげ ひじきのサラダ とうがんのみそ汁	みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳、クリームチーズ	冬瓜、きゅうり、生姜、人参、にんにく、スイートコーン、メロン、ひじき	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	蒸しパン (クリームチーズ) メロン 牛乳	ハートせんべい 牛乳	475	17.1		
18 (木)	ごはん ポークチャップ いんげんとコーンの あえもの 小松菜のスープ	豚肉、牛乳	白たき、小松菜、水煮筍、玉葱、人参、いんげん、スイートコーン、バナナ、ブルーベリー、干椎茸	小麦粉、精白米、もち米、砂糖、ごま油、油	中華ごはんの おにぎり ブルーベリー 牛乳	バナナ 牛乳	500	17.4		
19 (金)	ごはん 魚の煮つけ 華風サラダ キャベツのみそ汁	みそ、かじき、ハム、牛乳、クリーム、ピピピチーズ	キャベツ、きゅうり、生姜、人参、もやし、しめじ	精白米、ホットケーキミックス、春雨、砂糖、ごま油、全粒粉クラッカー	ホットビスケット pipipiチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	443	20.2		
20 (土)	五目うどん オレンジ ヨーグルト	なると、鶏肉、ヨーグルト、牛乳	人参、ほうれん草、長葱、バナナ、苺ジャム、オレンジ	ゆでうどん、食パン、ベジタブルせんべい	イチゴジャムサンド バナナ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	447	16.9		
22 (月)	ごはん 鶏肉のケチャップ ソースかけ 豆苗ともやしのナムル 根菜のみそ汁	きなこ、みそ、鶏肉、牛乳	こんにゃく、豆苗、ごぼう、生姜、大根、トマトピューレー、人参、パセリ、もやし、スイートコーン、長葱、ブルーベリー	マカロニ、精白米、砂糖、ごま油、油、星っこ	マカロニの きなこあえ ブルーベリー 牛乳	星っこ 牛乳	481	19.1		
23 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のしらすあえ もやしとにらのみそ汁	豆乳、みそ、しらす干し、豚肉、牛乳	小松菜、生姜、玉葱、にら、人参、もやし、かぼちゃペースト	精白米、ホットケーキミックス、砂糖、油、プチもせりー、ハートせんべい	かぼちゃケーキ プチもせりー 牛乳	ハートせんべい 牛乳	488	17.8		
24 (水)	ごはん 鶏肉の甘酢づけ チンゲン菜のえのきあえ わかめと玉ねぎのみそ汁	みそ、鶏肉、牛乳、型ぬきレアチーズ	生姜、玉葱、チンゲン菜、とうもろこし、えのき、塩蔵わかめ	精白米、でん粉、砂糖、油、全粒粉クラッカー	とうもろこし 型抜きレアチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	455	19.1		
25 (木)	ごはん かれののてりやき きゅうりのオイル漬け じゃがいもと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、かれい、牛乳	きゅうり、すいか、焼きのり	精白米、じゃが芋、砂糖、油、ベジタブルせんべい	塩のおにぎり すいか 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	432	17.8		
26 (金)	ごはん 鶏肉のトマト煮 粉ふきいも ジュリアンスープ	かつお節、鶏肉、牛乳	ズッキーニ、セロリ、キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、にんにく、赤ピーマン、スイートコーン、トマト缶、青のり	精白米、じゃが芋、砂糖、油、星っこ	コーンとおかかの おにぎり きゅうりスティック 牛乳	星っこ 牛乳	440	16.2		
27 (土)	スパゲッティナポリタン 枝豆 型抜きチーズ	ツナ、牛乳、型ぬきチーズ、粉チーズ	枝豆、玉葱、人参、ピーマン、オレンジ、マッシュルーム	スパゲッティ、黒糖ロール、バター、油、ハートせんべい	黒糖ロール オレンジ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	486	20.9		
29 (月)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ねばねばあえ わかめと油揚げのみそ汁	挽きわり納豆、みそ、油揚げ、生さけ、豚肉、牛乳	オクラ、キャベツ、人参、もやし、長葱、バナナ、青のり、塩蔵わかめ	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	462	22.6		
30 (火)	ごはん ホイコーロー きゅうりのしらすあえ とうがんのスープ	みそ、赤みそ、しらす干し、ツナ、豚肉、牛乳	冬瓜、キャベツ、きゅうり、トマト、人参、ピーマン、いんげん、長葱、えのき	精白米、砂糖、ごま油、全粒粉クラッカー	ツナとえのきの おにぎり トマト 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	444	17.6		
31 (水)	夏野菜カレー ツナサラダ pipipiチーズ	ツナ、豚肉、牛乳、ピピピチーズ	キャベツ、きゅうり、玉葱、トマト、なす、人参、にんにく、ピーマン、南瓜、みかん缶、もも缶	精白米、砂糖、油、あわせるゼリー、昆布せんべい、ベジタブルせんべい	クラッシュフルー ツゼリー 昆布せんべい 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	508	16.7		
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	470	18.0
								3歳以上児	568	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！

