

2024年

9

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 下段3才以上児 エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
2 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりの即席漬け もやしと麩のみそ汁	凍り豆腐、みそ、 鶏肉、牛乳、小魚	きゅうり、玉葱、 人参、もやし、塩 昆布、炊き込みわ かめ	精白米、焼麩、砂 糖、豆花クッキー	おにぎり 小魚 牛乳	豆花クッキー 牛乳	467	19.9
							566	24.9
3 (火)	ごはん 鶏肉の薬味ソースかけ 小松菜のおひたし じゃがいもとにらのみそ汁	みそ、かつお節、 鶏肉、牛乳	小松菜、にら、人 参、長葱、バナナ	精白米、じゃが芋、で ん粉、砂糖、ごま油、 しらすせんべい、米粉 のカップケーキ(いち ご)	米粉のカップケー キ(いちご) バナナ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	458	16.3
							531	19.1
4 (水)	ごはん 魚の煮つけ 五目きんぴら オクラと玉ねぎのみそ汁	みそ、かじき、豚 肉、牛乳、プレー ンヨーグルト	オクラ、ごぼう、 生姜、玉葱、人 参、いんげん、は す、ブルー	精白米、ホットケーキ ミックス、黒砂糖、砂 糖、白いりごま、ごま 油、油、かぼちゃポー ロ	黒糖ヨーグルトド ーナツ ブルー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	461	19.6
							543	24.5
5 (木)	ごはん からあげ シルバーサラダ 大根と油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、ハ ム、鶏肉、牛乳	きゅうり、生姜、 大根(葉)、大根、 人参、にんにく	精白米、春雨、でん 粉、油、星っこ、ク ラッカー、豆乳アイ ス、マヨネーズ	豆乳アイス クラッカー 牛乳	星っこ 牛乳	516	16.2
							613	19.1
6 (金)	ビビンバ風どんぶり キャベツと玉ねぎのスープ	みそ、しらす干 し、豚肉、牛乳	キャベツ、生姜、玉 葱、人参、にんに く、ほうれん草、も やし、梨、青のり	食パン、精白米、でん 粉、砂糖、白いりご ま、ごま油、油、かぼ ちゃポーロ、マヨネ ーズ	じゃこトースト 梨 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	463	17.3
							561	21.2
7 (土)	わかめうどん バナナ ヨーグルト	なると、鶏肉、 ヨーグルト、牛乳	ほうれん草、長 葱、バナナ、オレ ンジ、塩昆布、塩 蔵わかめ	ゆでうどん、精白 米、しらすせんべ い	塩昆布おにぎり オレンジ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	444	16.2
							544	19.0
9 (月)	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根のおかず煮 なすのみそ汁	みそ、油揚げ、さ ば、さつま揚げ、 牛乳	糸こんにやく、切 り干し大根、玉 葱、なす、人参、 バナナ、生しいた け	精白米、砂糖、 油、すりおろしり んごゼリー	いなりずし プチりんごゼリー 牛乳	バナナ 牛乳	479	19.4
							581	23.7
10 (火)	カレーライス キャベツとパインのサラダ pipipiチーズ	豚肉、鶏肉、牛 乳、ピピピチーズ	キャベツ、玉葱、 にら、人参、にん にく、パイン缶	ビーフン、精白 米、じゃが芋、ご ま油、油、しらす せんべい	ビーフンスープ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	513	16.6
							637	19.3
11 (水)	ごはん とり肉のてりやき きゅうりのしらすあえ かぼちゃの煮つけ なめこのみそ汁	みそ、しらす干 し、鶏肉、牛乳	きゅうり、南瓜、 長葱、ブルー、 なめこ	小麦粉、精白米、 砂糖、星っこ	甘酒蒸しパン ブルー 牛乳	星っこ 牛乳	477	17.4
							579	21.5
12 (木)	ごはん オイスターソース炒め ブロッコリーと エビのサラダ わかめスープ	えび、豚肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人 参、ピーマン、ブ ロccoli、長葱、 りんごジャム、梨、 塩蔵わかめ	食パン、精白米、 砂糖、ごま油、 油、豆花クッキー	りんごジャムサン ド 梨 牛乳	豆花クッキー 牛乳	467	17.6
							568	21.4
13 (金)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 チンゲン菜と コーンのあえもの じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁	みそ、油揚げ、鶏 肉、牛乳	もやし、生姜、玉 葱、チンゲン菜、 人参、スイート コーン、えのき、 しめじ	精白米、もち米、 じゃが芋、砂糖、 かぼちゃポーロ、 プチももゼリー	炊き込みごはんの おにぎり プチももゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	477	16.7
							571	20.2
14 (土)	焼きそば 梨 型抜きチーズ	豚肉、牛乳、型ぬ きチーズ	キャベツ、人参、 もやし、バナナ、 梨、青のり	蒸し中華めん、 油、星っこ、かぼ ちゃマフィン	かぼちゃの マフィン バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	499	18.4
							569	20.4
17 (火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじきのいり煮 きゅうりのごまからめ えのきと玉ねぎのみそ汁	大豆、きなこ、み そ、油揚げ、生さ け、牛乳	きゅうり、玉葱、 人参、えのき、ひ じき	上新粉、白玉粉、 精白米、砂糖、白 いりごま、油、日 向夏ゼリー、しら すせんべい	きなこだんご 日向夏ゼリー 牛乳	しらすせんべい 牛乳	450	19.1
							532	23.8







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 (kcal)	タンパク質 (g)	
18 (水)	ごはん 豚肉とじゃが芋の 細切りいため ブロッコリーのナムル 豆腐スープ	豆腐、豆腐、豚肉、牛乳、型ぬきレアーチーズ	生姜、ピーマン、ブロッコリー、赤ピーマン、長葱、塩蔵わかめ	精白米、ホットケーキミックス、じゃが芋、でん粉、砂糖、白すりごま、ごま油、豆花クッキー	セサミケーキ型抜きレアーチーズ牛乳	豆花クッキー牛乳	496	19.1	
19 (木)	ごはん いりどり ごまあえ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、ちくわ、鶏肉、牛乳	ごぼう、小松菜、水煮筍、玉葱、人参、いんげん、りんご、生しいたけ	精白米、クロワッサン、砂糖、白いりごま、油、かぼちゃポーロ	クロワッサンりんご牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	472	16.4	
20 (金)	ちゃんぽんうどん きゅうりの塩ナムル	あずき、きなこ、えび、かまぼこ、豚肉、牛乳、型ぬきチーズ	きゅうり、人参、白菜、もやし、スイートコーン、長葱、しめじ	ゆでうどん、精白米、もち米、砂糖、白いりごま、ごま油、星っこ	おはぎ型抜きチーズ牛乳	星っこ牛乳	480	21.7	
21 (土)	ハヤシライス 海藻サラダ pipipiチーズ	ツナ、豚肉、牛乳、ピピピチーズ	きゅうり、セロリー、玉葱、スイートコーン、梨、マッシュルーム、海藻ミックス	精白米、豆腐ブレッド、砂糖、油、しらすせんべい	豆腐ブレッド梨牛乳	しらすせんべい牛乳	518	18.1	
24 (火)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のえのきあえ 厚揚げとわかめのみそ汁	生揚げ、みそ、豚肉、牛乳、クリームチーズ	白たぎ、玉葱、人参、ほうれん草、柿、えのき、塩蔵わかめ	精白米、ホットケーキミックス、じゃが芋、砂糖、油、星っこ	蒸しパン(クリームチーズ)柿牛乳	星っこ牛乳	469	16.6	
25 (水)	ごはん 鶏のはちみつ焼き 切り干し大根の中華サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、しらす干し、かつお節、鶏肉、牛乳	きゅうり、小松菜、生姜、切り干し大根、人参、バナナ、こんぶ	精白米、はちみつ、砂糖、白いりごま、ごま油	じゃこおにぎり昆布の佃煮牛乳	バナナ牛乳	458	18.4	
26 (木)	ごはん ホイコーロー えびしゅうまい すまし汁	みそ、赤みそ、かまぼこ、豚肉、牛乳、えび焼売	キャベツ、人参、ピーマン、長葱、プルーン	精白米、さつま芋、でん粉、砂糖、黒いりごま、ごま油、豆花クッキー	大学芋ブルーン牛乳	豆花クッキー牛乳	515	17.5	
27 (金)	ごはん さばのカレー揚げ ねばねばあえ 根菜のみそ汁	挽きわり納豆、みそ、油揚げ、さば、牛乳	きゅうり、ごぼう、大根、人参、もやし、長葱、りんご	小麦粉、精白米、メロンパン、でん粉、砂糖、ごま油、油、星っこ	メロンパンりんご牛乳	星っこ牛乳	505	20.5	
28 (土)	スパゲッティナポリタン 梨 ヨーグルト	ツナ、ヨーグルト、牛乳、粉チーズ	玉葱、人参、ピーマン、柿、梨、マッシュルーム、菜めし	精白米、スパゲッティ、バター、油、かぼちゃポーロ	おにぎり柿牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	494	17.6	
30 (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 さつまいもと 玉ねぎのみそ汁	みそ、煮干し、しらす干し、豚肉、牛乳	ごぼう、小松菜、玉葱、人参、長葱、青のり、焼きのり	精白米、春雨、さつま芋、砂糖、無塩バター、ごま油、豆花クッキー	塩のおにぎり煮干しのカリカリ(青のり味)牛乳	豆花クッキー牛乳	503	18.6	
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	482	18.1
							3歳以上児	582	21.8



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！

9/1は防災の日です。

非常食には水・米・シリアル・缶パン・缶詰・パウチ食品等があげられますが、子どもが日常的に食べ慣れている食べ物やお菓子等をストックしておくのもおススメです。いつも食べ慣れている食べ物が災害時、環境の変化によるストレスを少しでもやわらげ、心を満たしてくれるかもしれません。

      ローリングストック

