

2025年

3

# 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 (土)	五目うどん 型抜きレアチーズ バナナ	なると、鶏肉、牛乳、型抜きレアチーズ	人参、ほうれん草、長葱、バナナ、りんご	ゆでうどん、コーンブレッド、豆花クッキー	コーンブレッド りんご 牛乳	豆花クッキー 牛乳	496	18.8
							534	20.2
3 (月)	ちらしずし 鮭の塩こうじ焼き 菜の花とほうれん草の ごまあえ すまし汁	生さけ、はんぺん、しばえび、錦糸卵、牛乳	水菜、絹さや、かんばんよう、なばな、人参、ほうれん草、はす、バナナ、生椎茸、桃缶	精白米、砂糖、白いりごま、星っこ、うの花揚げ、ダイスももゼリー	クラッシュももゼリー うの花揚げ 牛乳	星っこ 牛乳	440	19.8
							538	25.0
4 (火)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 小松菜のえのきあえ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳	小松菜、生姜、玉葱、人参、バナナ、えのき	精白米、砂糖、全粒粉クラッカー、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	全粒粉クラッカー 牛乳	474	17.0
							544	19.9
5 (水)	ごはん 納豆 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのおかかあえ 玉ねぎと豆苗のみそ汁	挽きわり納豆、みそ、かつお節、豚肉、牛乳、プロセスチーズ	豆苗、大根、玉葱、人参、ブロッコリー、ブルーコン	精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、バター、油、豆花クッキー	じゃがもち(チーズ) ブルー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	498	18.6
							601	22.5
6 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの即席漬け かぼちゃのみそ汁	みそ、豚肉、牛乳、ピピピチーズ	キャベツ、生姜、玉葱、人参、南瓜、長葱、いちご、塩昆布	精白米、ホットケーキミックス、砂糖、油、ミニのりすけ	蒸しパン(いちご) pipipiチーズ 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	479	17.8
							591	21.2
7 (金)	カレーうどん 海藻サラダ	油あげ、みそ、ツナ、鶏肉、牛乳	きゅうり、玉葱、人参、ほうれん草、スイートコーン、海藻ミックス	ゆでうどん、精白米、もち米、でん粉、砂糖、白すりごま、油、星っこ、プチみかんゼリー	五平餅 プチみかんゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	472	16.0
							573	19.3
8 (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	玉葱、トマトピューレー、人参、ブロッコリー、りんご、塩昆布	精白米、スパゲティ、でん粉、砂糖、バター、油、ミニのりすけ	塩昆布おにぎり りんご 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	503	20.0
							628	24.5
10 (月)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白あえ すまし汁	豆腐、みそ、さば、かまぼこ、牛乳	糸こんにゃく、生姜、人参、ほうれん草、みつば、バナナ、塩蔵わかめ	精白米、さつま芋、砂糖、白すりごま、油、全粒粉クラッカー	フライドスイート ポテト バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	472	20.2
							582	25.0
11 (火)	ごはん チーズはんぺんフライ ツナとわかめのごまドレッシング 根菜のみそ汁	みそ、かつお節、ツナ、牛乳、小魚、チーズはんぺんフライ	キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、人参、スイートコーン、長葱、塩蔵わかめ	精白米、砂糖、白すりごま、油、星っこ	コーンとおかかの おにぎり 小魚 牛乳	星っこ 牛乳	483	17.0
							600	20.6
12 (水)	ごはん 筑前煮 いそあえ えのきと油揚げのみそ汁	きなこ、豆腐、みそ、油揚げ、ちくわ、鶏肉、牛乳	こんにゃく、きゅうり、ごぼう、人参、もやし、はす、ブルーコン、えのき、刻みのり	白玉粉、精白米、里芋、砂糖、豆花クッキー	とうふボール ブルー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	451	16.8
							532	19.8
13 (木)	ケチャップライス タンドリーチキン キャベツの甘酢あえ コーンポタージュ	しらす干し、鶏肉、ベーコン、牛乳、クリーム、プレーンヨーグルト	クリームコーン、キャベツ、生姜、玉葱、人参、にんにく、パセリ、ピーマン、バナナ、デコポン、青のり	食パン、精白米、砂糖、バター、マヨネーズ	じゃこトースト デコポン 牛乳	バナナ 牛乳	501	18.3
							620	22.1
14 (金)	ごはん 肉じゃが ちんげん菜のおかかあえ 厚揚げとしめじのみそ汁	厚揚げ、みそ、かつお節、豚肉、牛乳、粉チーズ	白たき、玉葱、チンゲン菜、トマトピューレー、人参、もやし、しめじ	マカロニ、精白米、じゃが芋、砂糖、バター、油、ミニのりすけ	ミートマカロニ 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	462	18.0
							576	21.9
15 (土)	焼きそば ヨーグルト りんご	豚肉、ヨーグルト、牛乳	キャベツ、人参、もやし、バナナ、りんご、青のり	蒸し中華めん、豆腐ブレッド、油、星っこ	豆腐ブレッド バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	458	16.7
							562	20.3

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		
							1人あたり	1人あたり		
							(kcal)	(g)		
17 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのナムル さつまいものみそ汁	凍り豆腐、みそ、 油揚げ、鶏肉、牛 乳、クリーム、ピ ピチーズ	こんにゃく、水煮 筍、人参、ブロッ コリー、長葱	精白米、ホット ケーキミックス、 さつま芋、砂糖、 ごま油、豆花クッ キー	ホットビスケット pipipiチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	479	17.4		
18 (火)	ごはん おから入りハンバーグ キャベツの和風サラダ 大根とわかめのみそ汁	みそ、おから、ツ ナ、豚ひき肉、鶏 卵、牛乳	キャベツ、大根、 玉葱、人参、デコ ボン、塩昆布、塩 蔵わかめ	パン粉、精白米、 砂糖、白いりご ま、バター、ごま 油、油、ミニのり すけ	おにぎり (にんじん) デコボン 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	512	18.5		
19 (水)	ごはん 鮭の塩焼き ねばねばあえ じゃがいもにらのみそ汁	挽きわり納豆、あ ずき、きなこ、み そ、生さけ、牛乳	豆苗、にら、人 参、もやし	精白米、もち米、 じゃが芋、砂糖、 ごま油、いわしお かき、全粒粉ク ラッカー	ぼたもち いわしおかき 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	451	21.5		
21 (金)	チキンカレー ツナサラダ	ツナ、鶏肉、牛乳	キャベツ、きゅう り、玉葱、にら、 人参、にんにく	米・はいが精米、 ビーフン、じゃが 芋、砂糖、ごま 油、油、星っこ	ビーフンスープ 牛乳	星っこ 牛乳	473	16.4		
22 (土)	肉うどん 型抜きチーズ デコボン	豚肉、牛乳、型ぬ きチーズ	玉葱、人参、ほう れん草、デコポ ン、炊き込みわか め	ゆでうどん、精白 米、すりおろしり んごぜりー、豆花 クッキー	おにぎり プチりんごゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	483	17.6		
24 (月)	ごはん 魚のマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布あえ 豆苗ともやしのみそ汁	みそ、さわら、牛 乳	豆苗、キャベツ、 玉葱、人参、パセ リ、もやし、デコ ボン、塩昆布	パン粉、精白米、 肉まん、ミニのり すけ、マヨネーズ	肉まん デコボン 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	454	18.8		
25 (火)	ごはん 厚揚げの煮物 ほうれん草のナムル かぶのみそ汁	みそ、厚揚げ、鶏 肉、牛乳	こんにゃく、かぶ (葉)、かぶ、水煮 筍、人参、ほうれ ん草、いんげん、 しめじ	米粉パウダー、精白 米、じゃが芋、砂 糖、ごま油、油、プ チみかんゼリー、全 粒粉クラッカー	みそポテト プチみかんゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	466	16.7		
26 (水)	ごはん からあげ ブロッコリーとコーンの サラダ なめこのみそ汁	みそ、煮干し、鶏 肉、牛乳	生姜、にんにく、ブ ロッコリー、スイー トコーン、長葱、パ ナナ、なめこ、青の り、焼きのり	精白米、でん粉、 砂糖、無塩パ ター、油	塩のおにぎり 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	バナナ 牛乳	487	18.5		
27 (木)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのごまからめ えのきのスープ	豆腐、赤みそ、豚 ひき肉、牛乳	きゅうり、生姜、玉 葱、にら、人参、に んにく、長葱、りん ごジャム、ブルー ン、えのき	食パン、精白米、 でん粉、砂糖、白 いりごま、ごま 油、星っこ	りんごジャムサン ド ブルー ン 牛乳	星っこ 牛乳	478	17.9		
28 (金)	ごはん 中華風チキン 切り昆布の煮物 チンゲン菜と油揚げの みそ汁	油あげ、みそ、豚 肉、鶏肉、牛乳	キャベツ、生姜、 玉葱、チンゲン 菜、人参、にんに く、もやし、青の り、刻み昆布	蒸し中華めん、精白 米、さつま芋、砂 糖、白いりごま、ご ま油、油、全粒粉ク ラッカー	焼きそば 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	482	18.8		
29 (土)	きつねうどん デコボン 型抜きレアチーズ	油揚げ、鶏肉、牛 乳、型ぬきレアチ ーズ	人参、ほうれん 草、長葱、パナ ナ、デコボン	ゆでうどん、メロ ンパン、砂糖、ミ ニのりすけ	メロンパン バナナ 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	472	17.6		
31 (月)	ごはん ポークチャップ 温野菜サラダ キャベツと麩のみそ汁	みそ、豚肉、牛乳	キャベツ、玉葱、 人参、スナップえ んどう、スイート コーン	小麦粉、精白米、焼 麩、砂糖、油、豆花 クッキー、草加せん べい サラダ味、国産 いちごゼリー	草加せんべい (サラダ味) 国産いちごゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	460	16.1		
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	475	18.0
								3歳以上児	577	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！

