

2025年

1

ほいくえん こんだてひょう



所沢市立保育園


日	献立名	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 エナジー タンパク質 (g)
4 (土)	ツナカレー 海藻サラダ 型抜きチーズ	ツナ、牛乳、型ぬきチーズ	大根、玉葱、人参、にんにく、スイートコーン、海藻ミックス	精白米、じゃが芋、砂糖、油、きなこせんべい、すりおろしりんごゼリー、草加せんべい サラダ味	草加せんべい(サラダ味) プチりんごゼリー牛乳	きなこせんべい牛乳	507	17.7
							607	20.1
6 (月)	ごはん 米粉のホキフライ ひじきのいり煮 大根のみそ汁	きなこ、みそ、油揚げ、牛乳、ホキ(米パン粉付)	大根、玉葱、人参、いんげん、プルーン、ひじき	マカロニ、精白米、砂糖、油、星っこ	マカロニのきなこあえ プルーン牛乳	星っこ牛乳	479	17.2
							578	20.9
7 (火)	ごはん とり肉のてりやき 豆苗ともやしの塩昆布あえ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	厚揚げ、みそ、鶏肉、牛乳	豆苗、玉葱、人参、もやし、バナナ、塩昆布	精白米、ごま油、かぼちゃポーロ、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	かぼちゃポーロ牛乳	492	18.2
							561	21.8
8 (水)	ごはん 豚肉とじゃが芋の細切りいため ブロッコリーとハムのサラダ 豆腐スープ	豆腐、ハム、豚肉、牛乳	生姜、ピーマン、ブロッコリー、赤ピーマン、長葱、みかん、塩蔵わかめ、菜めし	精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、ごま油、油、ミニのりすけ	おにぎり みかん牛乳	ミニのりせんべい牛乳	484	16.9
							600	20.1
9 (木)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのおひたし さつまいもと玉ねぎのみそ汁	みそ、かつお節、鶏肉、牛乳	キャベツ、生姜、玉葱、人参、りんご	食パン、精白米、さつま芋、はちみつ、砂糖、バター、星っこ	はちみつパン りんご牛乳	星っこ牛乳	482	17.2
							601	21.1
10 (金)	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 華風サラダ なめこのみそ汁	みそ、かれい、なると、鶏肉、牛乳	きゅうり、大根、玉葱、人参、パセリ、みつば、もやし、長葱、バナナ、なめこ	パン粉、精白米、もち米、里芋、春雨、砂糖、ごま油、マヨネーズ	お雑煮風牛乳	バナナ牛乳	446	18.8
							536	23.1
11 (土)	五目うどん みかん ヨーグルト	なると、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、小魚	人参、ほうれん草、長葱、みかん、炊き込みわかめ	ゆでうどん、精白米、かぼちゃポーロ	おにぎり 小魚牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	449	17.7
							534	21.8
14 (火)	ごはん 厚揚げの煮物 小松菜のえのきあえ 大根のみそ汁	みそ、厚揚げ、鶏肉、牛乳、型ぬきチーズ	こんにゃく、小松菜、大根、水煮筍、玉葱、人参、いんげん、えのき、しめじ	上新粉、白玉粉、精白米、でん粉、砂糖、ミニのりすけ	甘辛だんご 型抜きチーズ牛乳	ミニのりせんべい牛乳	464	19.7
							551	22.9
15 (水)	ごはん ひじき入りつくね焼き ブロッコリーのナムル もやしと麩のみそ汁	きなこ、豆腐、みそ、鶏ひき肉、牛乳	生姜、ブロッコリー、もやし、長葱、ひじき	食パン、精白米、焼麩、でん粉、砂糖、バター、ごま油、油、かぼちゃポーロ、プチももゼリー	きなこトースト プチももゼリー牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	491	18.3
							584	22.6
16 (木)	ごはん 里芋と鶏肉のみそ煮 いそあえ すまし汁	みそ、生さけ、かまぼこ、鶏肉、牛乳	人参、ほうれん草、もやし、長葱、みかん、生椎茸、焼きのり、刻みのり	精白米、里芋、砂糖、きなこせんべい	鮭のおにぎり みかん牛乳	きなこせんべい牛乳	447	18.5
							555	23.0
17 (金)	ごはん ポークチャップ 温野菜サラダ かぼちゃのみそ汁	みそ、鶏肉、豚肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、ブロッコリー、南瓜、スイートコーン、長葱	小麦粉、精白米、フォー、砂糖、ごま油、油、星っこ	フォー(キャベツ入)牛乳	星っこ牛乳	468	18.4
							582	22.9
18 (土)	焼きそば りんご 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、りんご、プルーン、青のり	蒸し中華めん、豆腐ブレッド、油、ミニのりすけ	豆腐ブレッド プルーン牛乳	ミニのりせんべい牛乳	473	17.8
							549	20.1
20 (月)	ごはん 鶏肉のりんごソースがけ ほうれん草とコーンのあえもの 豆腐のみそ汁	豆乳、豆腐、みそ、鶏肉、牛乳、ピピピチーズ	生姜、ほうれん草、スイートコーン、長葱、りんご	精白米、ホットケーキミックス、さつま芋、砂糖、油、きなこせんべい	おにまん pipipiチーズ牛乳	きなこせんべい牛乳	457	18.9
							560	22.9

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		
							エネルギー	たんぱく質		
							(kcal)	(g)		
21 (火)	カレーライス ツナサラダ 型抜きレアチーズ	ツナ, 豚肉, 牛乳, プレーンヨーグルト, 型抜きレアチーズ	キャベツ, きゅうり, 玉葱, 人参, にんにく, パナナ, レモン果汁	精白米, じゃが芋, はちみつ, 砂糖, 油, かぼちゃボーロ, おからチップ	バナナヨーグルト おからチップ 麦茶	かぼちゃボーロ 牛乳	509	17.4		
22 (水)	ごはん からあげ 五目ごまあえ かぶのみそ汁	みそ, 油揚げ, しらす干し, 鶏肉, 牛乳	糸こんにゃく, かぶ(葉), かぶ, 小松菜, 生姜, 人参, にんにく, もやし, みかん	精白米, でん粉, 砂糖, 白すりごま, 油, 星っこ	じゃこおにぎり みかん 牛乳	星っこ 牛乳	491	18.4		
23 (木)	ごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし えのきと玉ねぎのみそ汁	みそ, かつお節, 豚肉, 牛乳, 型抜きチーズ	白たき, 小松菜, 玉葱, 人参, えのき	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油, ミニのりすけ	甘酒蒸しパン 型抜きチーズ 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	500	18.2		
24 (金)	ごはん 魚のみそ焼き マカロニサラダ すまし汁	みそ, かじき, 牛乳	きゅうり, 生姜, 人参, 長葱, 梅ジャム, ブルーン, 塩蔵わかめ	食パン, マカロニ, 精白米, 焼麩, 砂糖・上白糖, 油, きなこせんべい, マヨネーズ	イチゴジャムサンド プルーン 牛乳	きなこせんべい 牛乳	468	19.8		
25 (土)	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー ヨーグルト	ベーコン, ヨーグルト, 牛乳, 粉チーズ	玉葱, 人参, ピーマン, ブロッコリー, パナナ, マッシュルーム	スパゲッティ, コーンブレッド, バター, 油, 星っこ	コーンブレッド バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	521	19.1		
27 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜のしらすあえ キャベツと麩のみそ汁	凍り豆腐, みそ, しらす干し, 鶏肉, 牛乳, とろけるチーズ	キャベツ, 小松菜, 玉葱, 人参	精白米, 焼麩, じゃが芋, 砂糖, かぼちゃボーロ, プチみかんゼリー, マヨネーズ	チーズポテト プチみかんゼリー 牛乳	かぼちゃボーロ 牛乳	459	18.8		
28 (火)	ごはん 鶏肉の薬味ソースかけ 切り干し大根の煮つけ 白菜とえのきのみそ汁	みそ, 油揚げ, 煮干し, 鶏肉, 牛乳	白菜, 切干大根, 人参, 長葱, えのき, 青のり, 焼きのり	精白米, でん粉, 砂糖, 無塩バター, ごま油, 油, ミニのりすけ	塩のおにぎり 煮干しのカリカリ ター, ごま油, (青のり味) 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	462	18.4		
29 (水)	ごはん 鱈の塩こうじ焼き ほうれん草の白あえ わかめと玉ねぎのみそ汁	豆腐, みそ, 赤みそ, 油揚げ, さわら, 鶏肉, 牛乳	糸こんにゃく, 大根, 玉葱, 人参, ほうれん草, 南瓜, 長葱, 生しいたけ, 塩蔵わかめ	精白米, ほうとう, 砂糖, 白すりごま, きなこせんべい	ほうとう 牛乳	きなこせんべい 牛乳	459	20.9		
30 (木)	ごはん レバーのケチャップだれ チンゲン菜のナムル 根菜のみそ汁	みそ, 豚レバー, 鶏卵, 牛乳	こんにゃく, ごぼう, 生姜, 大根, チンゲン菜, 人参, もやし, 長葱, パナナ, ブルーン	精白米, ホットケーキミックス, でん粉, はちみつ, 砂糖, ごま油, マーガリン, 油	ホットケーキ プルーン 牛乳	バナナ 牛乳	487	16.7		
31 (金)	ちゃんぽんうどん ブロッコリーの ごまあえ pipipiチーズ	えび, かまぼこ, 鶏ひき肉, 豚肉, 牛乳, ピピピチーズ	生姜, 人参, 白菜, ブロッコリー, もやし, スイートコーン, 長葱, みかん, しめじ	ゆでうどん, 精白米, 砂糖, 白すりごま, ごま油, かぼちゃボーロ	そぼろおにぎり みかん 牛乳	かぼちゃボーロ 牛乳	490	22.1		
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	478	18.5
								3歳以上児	576	22.3

1/10(金)午後おやつ：お雑煮

地域や家庭によって具材や味つけ、お餅の形など様々です。
 関東地方や東北地方では四角い切り餅、
 関西地方や九州地方では丸餅を入れるところが多いようです。
 園ではしょうゆの味付けで、うるち米（いつものお米）と
 もち米を1：1で炊きお餅風に丸めています。



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！

