

2025年

11



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	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	
	昼食	(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			3才未満児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
1 (土)	スパゲッティナポリタン バナナ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 粉 チーズ ヨーグルト	ピーマン 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム バナナ みかん	鉄入りたっぶりしら すくん スパゲッ ティ 油 パター ね じりパン	ねじりパン みかん 牛乳	しらすせんべい 牛乳	479 18.6	567 20.3
4 (火)	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ れんこんのきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ みそ	玉ねぎ れんこん 人 参 さやいんげん 白 菜 りんご	ミニハート 精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま 油 いりごま パナナ のスティックケーキ	パナナの スティックケーキ りんご 牛乳	ミニハート 牛乳	465 17.4	532 20.4
5 (水)	ちゃんぽんうどん ブロッコリーのおかかあえ ヨーグルト	牛乳 豚もも えび かまぼこ かつお節 ヨーグルト 鶏ひき 肉	白菜 もやし しめじ 人参 スイートコーン 長ねぎ ブロッコリー 生姜 みかん	きなこせんべい う どん ごま油 精白米 砂糖	そぼろおにぎり みかん 牛乳	きなこせんべい 牛乳	470 22.7	550 26.6
6 (木)	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 小松菜のえのきあえ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 絹ご し豆腐 みそ ツナ	バナナ 人参 小松菜 えのきたけ なめこ 長ねぎ キャベツ	精白米 里芋 砂糖 食パン マヨネーズ マーガリン	ツナサンド 牛乳	バナナ 牛乳	467 20.3	548 24.5
7 (金)	ごはん ホキの竜田揚げ 切り干し大根の中華サラダ ほうれん草ともやしの みそ汁	牛乳 ホキ みそ ク リーム ビビピチー ズ	生姜 切干し大根 (乾) きゅうり 人 参 ほうれん草 もや し	豆花クッキー 精白 米 片栗粉 小麦粉 油 いりごま ごま油 砂糖 さつまいも パ ター	手作り スイートポテト ビビピチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	446 18.0	530 20.3
8 (土)	ハヤシライス みかん 型抜きチーズ	牛乳 豚もも 型抜き チーズ	玉ねぎ マッシュ ルーム セロリー ローストオニオン みかん りんご	鉄入りたっぶりしら すくん 精白米 油 ミニのりすけ	ミニのりすけ りんご 牛乳	しらすせんべい 牛乳	486 17.7	568 19.0
10 (月)	ごはん さばの塩焼き ねばねばあえ さつまいもと長ねぎの みそ汁	牛乳 さば 納豆 み そ 豚ひき肉 粉チー ズ	小松菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ トマト ピューレ	ミニハート 精白米 砂糖 ごま油 さつま いも マカロニ 油 バター	ミートマカロニ 牛乳	ミニハート 牛乳	450 21.8	545 27.0
11 (火)	ごはん すきやき煮 きゅうりのオイル漬け わかめと麩のみそ汁	牛乳 豚もも 焼き豆 腐 みそ	えのきたけ 長ねぎ 白菜 きゅうり 塩蔵 わかめ スイート コーン ブルーン	豆花クッキー 精白 米 しらたき 砂糖 油 焼麩 強力粉 マ ヨネーズ	コーンマヨネーズパ ン ブルーン 牛乳	豆花クッキー 牛乳	466 19.5	556 23.3
12 (水)	ごはん からあげ ひじきのいり煮 チンゲン菜とえのきの みそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ みそ 豚ロース	にんにく 生姜 ひじ き 人参 さやいんげ ん チンゲン菜 えの きたけ キャベツ も やし 青のり	きなこせんべい 精 白米 片栗粉 油 砂 糖 中華めん	焼きそば 牛乳	きなこせんべい 牛乳	472 19.7	580 23.9
13 (木)	食パン ウインナー ブロッコリーとコーンの サラダ あっさりシチュー	牛乳 ウインナー ソーセージ 鶏もも 肉 油揚げ	ブロッコリー ス イートコーン 人参 玉ねぎ りんご	ミニのりすけ 食パ ン 油 砂糖 じゃが いも 米粉 精白米 いりごま	子ぎつねずし りんご 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	491 18.8	611 22.4
14 (金)	ごはん 厚揚げのカレー炒め 豆苗ともやしの塩昆布あえ かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 生揚げ 豚ひき 肉 みそ プレーン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ もやし 豆苗 塩昆布 かぼちゃ 長ねぎ み かん	鉄入りたっぶりしら すくん 精白米 油 砂 糖 ごま油 ホット ケーキミックス	ヨーグルトケーキ みかん 牛乳	しらすせんべい 牛乳	494 18.3	610 21.3
15 (土)	五目うどん バナナ 型抜きチーズ	牛乳 鶏もも肉 なる と 型抜きチーズ	ほうれん草 人参 長 ねぎ バナナ 菜めし	豆花クッキー うど ん 精白米 ブチりん ごゼリー	菜めしおにぎり ブチりんごゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	477 18.4	554 20.6
17 (月)	ごはん 春雨ソテー ブロッコリーのナムル 豆腐スープ	牛乳 豚もも 絹ごし 豆腐 きなこ	キャベツ もやし 人 参 生姜 ブロッコ リー 塩蔵わかめ 長 ねぎ みかん	ミニハート 精白米 はるさめ 片栗粉 ご ま油 砂糖 マカロニ	マカロニの きなこあえ みかん 牛乳	ミニハート 牛乳	447 19.3	543 23.1

日	献立名	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			3才未満児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	
(曜)	昼食								
18 (火)	ごはん レバーのケチャップだれ 五目ごまあえ しめじと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚レバー 油揚げ みそ	生姜 小松菜 人参 もやし しめじ 玉ねぎ りんごジャム ブルーン	鉄入りたっぷりしらすくん 精白米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく すりごま 食パン	りんごジャムサンド ブルーン 牛乳	しらすせんべい 牛乳	477 19.7	571 23.1	
19 (水)	ごはん さけの西京焼き さつまいもの甘煮 チンゲン菜のおかかあえ すまし汁	牛乳 生さけ みそ かつお節 鶏もも肉 なると	チンゲン菜 人参 水菜 長ねぎ 生しいたけ 玉ねぎ 塩蔵わかめ	豆花クッキー 精白米 砂糖 さつまいも うどん	わかめうどん 牛乳	豆花クッキー 牛乳	438 20.7	526 25.2	
20 (木)	カレーライス 海藻サラダ	牛乳 豚もも ツナ 豆乳 型抜きレアチーズ	人参 玉ねぎ にんにく 海藻ミックス きゅうり スイートコーン	ミニのりすけ 精白米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 いりごま すりごま	ごまスティック 型抜きレアチーズ 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	516 17.9	628 20.7	
21 (金)	ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のいそあえ かぶと油揚げのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏もも肉 鶏卵 油揚げ みそ しらす干し	ごぼう 玉ねぎ 人参 糸みつば ほうれん草 しめじ きざみのり かぶ(根) かぶ(葉) りんご	きなこせんべい 精白米 砂糖	じゃこおにぎり りんご 牛乳	きなこせんべい 牛乳	445 18.5	536 21.8	
22 (土)	五目あんかけ焼きそば ヨーグルト みかん	牛乳 豚ロース ヨーグルト	チンゲン菜 もやし 玉ねぎ 人参 水煮荀 生姜 みかん	ミニハート 中華めん 油 砂糖 片栗粉 メロンパン プチももゼリー	メロンパン プチももゼリー 牛乳	ミニハート 牛乳	480 19.8	561 22.3	
25 (火)	ごはん 肉じゃが キャベツの即席漬け ほうれん草と麩のみそ汁	牛乳 豚もも みそ 鶏もも肉	人参 玉ねぎ キャベツ 塩昆布 ほうれん草 ピーマン	ミニのりすけ 精白米 じゃがいも しらす だし 砂糖 油 焼麩 バター	チキンライス 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	443 17.9	544 21.1	
26 (水)	ごはん マーボー豆腐 青ゆでブロッコリー わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	長ねぎ にら 生姜 にんにく ブロッコリー 塩蔵わかめ えのきたけ パナナ	豆花クッキー 精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも	ふかし芋 バナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	439 17.9	527 20.9	
27 (木)	ごはん かれいのてりやき スパゲティサラダ 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 かれい ハム 油揚げ みそ 型抜きチーズ	きゅうり 人参 大根(根) 大根(葉)	鉄入りたっぷりしらすくん 精白米 スパゲッティ マヨネーズ 油 砂糖 ホットケーキミックス	蒸しパン 型抜きチーズ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	497 23.6	598 28.0	
28 (金)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 白菜のおひたし 豚汁	牛乳 鶏もも肉 かつお節 豚もも 木綿豆腐 みそ きなこ	バナナ 白菜 人参 大根(根) ごぼう 長ねぎ りんご	精白米 油 じゃがいも こんにゃく コッペパン 砂糖	きなこ揚げパン りんご 牛乳	バナナ 牛乳	486 20.4	574 24.6	
29 (土)	きつねうどん みかん 型抜きレアチーズ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 型抜きレアチーズ 味付小魚	人参 長ねぎ ほうれん草 みかん 炊き込みわかめ	きなこせんべい うどん 砂糖 精白米	わかめおにぎり 味付小魚 牛乳	きなこせんべい 牛乳	467 19.6	544 21.9	
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	469 19.4	561 22.7



11/24(振替休日)は「和食の日」です。
「いにほんしょく」の日とされています。普段洋食が中心な方も
秋の実りの果物や旬の魚や野菜など、日本でとれたものに触れてみてはいかがでしょうか。

旬の里芋は所沢市の特産品でもあり、収穫量も埼玉県内では1位を誇ります！
園では6日(木)里芋と鶏肉の煮物として給食に出る予定です。



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！

