

2025年

5

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)
1 (木)	ごはん かじきの煮つけ スパゲティサラダ なめこのみそ汁	牛乳 かじき ハム みそ クリームチー ズ	生姜 きゅうり 人参 なめこ 長ねぎ プ ルーン	豆花クッキー 精白米 砂糖 スパゲッティ マヨネーズ 油 ホッ トケーキミックス	クリームチーズ蒸し パン ブルー ン牛乳	豆花クッキー 牛乳	492 20.3	584 24.4
2 (金)	ごはん じゃが芋と鶏肉のみそ煮物 ほうれん草のしらすあえ わかたけ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ しらす干し かつお 節 プロセスチー ズ	人参 ほうれん草 水 煮筍 塩蔵わかめ そ らまめ	全粒粉クラッカー 精白米 じゃがいも 砂糖	チーズとおかかの おにぎり そらまめ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	455 19.9	542 23.8
7 (水)	チキンカレー 海藻サラダ	牛乳 鶏もも肉 ツナ プレーンヨーグルト	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 黄桃缶 バイ ン缶	きなこせんべい 精白 米 じゃがいも 油 砂 糖 サンワールのミ レービスケット	フルーツヨーグルト ミレービスケット 牛乳	きなこせんべい 牛乳	517 17.4	632 20.2
8 (木)	ごはん さけの塩焼き じゃがいものきんぴら アスパラのぼん酢あえ しめじと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生さけ みそ	アスパラガス キャ ベツ 人参 しめじ 玉ねぎ バナナ	全粒粉クラッカー 精白米 じゃがいも ごま油 砂糖 いらり ごま 米粉のいっ ぽ	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	471 18.6	530 21.4
9 (金)	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	牛乳 鶏ひき肉 木綿 豆腐 みそ しらす干 し	長ねぎ 生姜 ひじき ブロッコリー 人参 もやし グリンビー ス	かぼちゃポーロ 精 白米 片栗粉 油 砂 糖 ごま油 焼麩	じゃこおにぎり 塩ゆでグリーンピース 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	462 19.2	550 23.4
10 (土)	きつねうどん スナップエンドウ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ ヨーグルト	人参 長ねぎ ほうれ ん草 スナップえん どう バナナ	豆花クッキー うど ん 砂糖 メロンパン	メロンパン バナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	473 19.9	546 22.1
12 (月)	ごはん 春雨ソテー しゅうまい じゃがにらスープ	牛乳 豚もも しゅう まい 油揚げ ビビビ チーズ	キャベツ もやし 人 参 生姜 玉ねぎ に ら ふき	きなこせんべい 精 白米 はるさめ 片栗 粉 ごま油 じゃがい も 砂糖	ふきごはんの おにぎり ピピビチーズ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	482 20.2	569 23.8
13 (火)	ごはん マーメイドチキン 温野菜サラダ 春野菜のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ きなこ	スナップえんどう 人 参 スイートコーン キャベツ 玉ねぎ マーメイド(低糖 度)	かぼちゃポーロ 精 白米 油 砂糖 こん にやく コッペパン プチももゼリー	きなこ揚げパン プチももゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	488 19.2	577 22.9
14 (水)	ごはん 生揚げの煮物 きゅうりのごまがらめ かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 生揚げ 鶏もも 肉 みそ 豚ひき肉 粉チーズ 飲むヨー グルト	バナナ しめじ 人参 水煮筍 さやいんげん きゅうり かぼちゃ 長 ねぎ 玉ねぎ トマト ピューレ	精白米 こんにやく 砂糖 いらりごま マカ ロニ 油 バター	ミートマカロニ 飲むヨーグルト	バナナ 牛乳	461 19.8	539 24.0
15 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ツナとわかめの ごまドレッシング 大根と麩のみそ汁	牛乳 豚ロース ツナ みそ プレーンヨー グルト	玉ねぎ 生姜 人参 きゅうり キャベツ 塩蔵わかめ 大根 プ ルーン	きなこせんべい 精 白米 砂糖 油 すり ごま 焼麩 強力粉	手作りヨーグルトパ ン ブルー ン牛乳	きなこせんべい 牛乳	512 20.5	609 24.5
16 (金)	ごはん ハンバーグ 炒めいんげんの かつおぶしあえ ゆでコーン 豆腐とキャベツのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 かつ お節 絹ごし豆腐 み そ	玉ねぎ さやいんげん スイートコーン キャベツ オレンジ	豆花クッキー 精白 米 パン粉 油 砂糖 バター かぼちゃの マフィン	かぼちゃのマフィン オレンジ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	468 18.0	530 20.7
17 (土)	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー 型抜きチーズ	牛乳 ベーコン 粉 チーズ 型抜きチー ズ 味付小魚	ピーマン 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム ブロッコリー 塩昆 布	かぼちゃポーロ ス パゲッティ 油 バ ター 精白米	塩昆布おにぎり 小魚 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	490 20.4	567 23.6
19 (月)	ごはん さわらのねぎみそ焼き ねばねばあえ すまし汁	牛乳 さわら みそ 納豆 かまぼこ 油揚 げ	長ねぎ 豆苗 人参 もやし 生しいたけ そらまめ	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 ごま油 いらりごま	子ぎつねずし そらまめ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	473 22.9	574 28.5

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	3才 以上児	
(曜)	昼食						エネギ- (kcal)	エネギ- (kcal)	
							タンパク質 (g)	タンパク質 (g)	
20	ごはん 塩からあげ ひじきのいり煮 玉ねぎと絹さやのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 大豆 みそ クリーム	ひじき 人参 さやい んげん 玉ねぎ さや えんどう	豆花クッキー 精白米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス プチももゼリー	ホットビスケット プチももゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	521	628	
(火)							18.1	21.3	
21	ごはん ポークチャップ スナップエンドウ 粉ふきいも わかめとえのきのみそ汁	牛乳 豚ロース みそ ビビビチーズ	バナナ 玉ねぎ ス ナップえんどう 青 のり 塩蔵わかめ え のきたけ	精白米 小麦粉 油 じゃがいも ホット ケーキミックス 黒 砂糖	黒糖蒸しパン ビビビチーズ 牛乳	バナナ 牛乳	493	624	
(水)							19.4	23.2	
22	肉うどん ツナサラダ 型抜きレアチーズ	牛乳 豚もも ツナ 型抜きレアチーズ	ほうれん草 人参 玉 ねぎ キャベツ ス イートコーン 炊き 込みわかめ	かぼちゃポーロ う どん 油 砂糖 精白 米 プチみかんゼ リー	わかめおにぎり プチみかんゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	474	544	
(木)							17.9	21.1	
23	ごはん 鶏肉のてりやき おからの炒り煮 さつまいもと玉ねぎの みそ汁	牛乳 鶏もも肉 おか ら 油揚げ みそ	生しいたけ 長ねぎ 人参 ごぼう さやい んげん 玉ねぎ オレ ンジ	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 油 さ つまいも 食パン バ ター はちみつ	はちみつパン オレンジ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	483	587	
(金)							19.3	23.1	
24	焼きそば スナップエンドウ ヨーグルト	牛乳 豚ロース ヨー グルト	キャベツ もやし 人 参 青のり スナップ えんどう バナナ	きなこせんべい 中 華めん 油 ねじりパ ン	ねじりパン バナナ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	480	556	
(土)							19.5	21.7	
26	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 豆苗ともやしのナムル 生揚げとわかめのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 生揚 げ みそ 豚もも	人参 生姜 もやし 豆 苗 スイートコーン 塩蔵わかめ キャベツ 生しいたけ なら	豆花クッキー 精白 米 砂糖 ごま油 ビーフン	カレービーフン 牛乳	豆花クッキー 牛乳	445	529	
(月)							20.2	24.5	
27	ごはん 豚肉とごぼうの すきやき風煮 ブロッコリーのおかかあえ 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 豚ロース かつ お節 みそ ビビビ チーズ	ごぼう 長ねぎ ブ ロッコリー 人参 玉 ねぎ りんごジャム	かぼちゃポーロ 精 白米 はるさめ 砂糖 ごま油 焼麩 食パン	りんごジャムサンド ビビビチーズ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	486	578	
(火)							19.5	23.5	
28	ごはん 鶏肉の薬味ソースがけ いそあえ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ おから 豆乳	長ねぎ 小松菜 しめ じ 人参 きざみのり かぼちゃ 玉ねぎ ブ ルーン	きなこせんべい 精白 米 ごま油 砂糖 片栗 粉 ホットケーキミッ クス 油 粉糖	おからドーナツ ブルー ン牛乳	きなこせんべい 牛乳	454	528	
(水)							18.1	21.1	
29	ごはん レバーのケチャップだれ キャベツと切り昆布の ごま酢あえ きのこのみそ汁	牛乳 豚レバー みそ 生さけ	生姜 キャベツ 人参 刻みこんぶ しめじ えのきたけ 玉ねぎ 焼きのり オレンジ	全粒粉クラッカー 精白米 片栗粉 油 砂糖 すりごま ごま 油	鮭のおにぎり オレンジ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	457	544	
(木)							19.2	23.0	
30	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりの塩ナムル 豚肉とキャベツのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏も も肉 油揚げ 豚もも みそ 鶏卵	人参 水煮筍 きゅう り キャベツ	かぼちゃポーロ 精白 米 こんにゃく 砂糖 ごま油 いらりごま ホ ットケーキミックス は ちみつ マーガリン プ チりんごゼリー	ホットケーキ プチりんごゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	462	545	
(金)							18.3	22.2	
31	カレーうどん ヨーグルト オレンジ	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ ヨーグルト	人参 玉ねぎ ほうれ ん草 オレンジ 菜め し バナナ	全粒粉クラッカー うどん 砂糖 片栗粉 精白米	菜めしおにぎり バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	507	597	
(土)							19.3	21.5	
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	479	567
								19.4	22.9



一緒にごはんを食べるのも食育の1つです！
連休中、親子で楽しいひと時を過ごせるといいですね。



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！

