

2025年

7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 (火)	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜のえのきあえ オクラと玉ねぎのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏もも肉 みそ	人参 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ オクラ バナナ	ミニハート 精白米 砂糖 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	ミニハート 牛乳	479	540
2 (水)	ごはん さけの煮つけ きゅうりのオイル漬け ほうれん草とじゃがいもの みそ汁	牛乳 生さけ みそ ピピピチーズ	生姜 きゅうり ほう れん草 ブルーベ リージャム	かぼちゃポーロ 精 白米 砂糖 油 じゃ がいも 食パン	ブルーベリージャム サンド ピピピチーズ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	458	538
3 (木)	ごはん 鶏肉のてりやき キャベツの ドレッシングあえ 大根と長ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ツナ プロセスチーズ み そ	キャベツ 人参 ス イートコーン 大根 (根) 長ねぎ	ベジタブルせんべい 精白米 油 砂糖 豆 乳アイス サンワ ールドのミレービス ケット	豆乳アイス ミレービスケット 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	502	552
4 (金)	ごはん なすのみそいため ブロッコリーとハムの サラダ 豆腐スープ	牛乳 豚もも 赤みそ ハム 絹ごし豆腐 き なこ 飲むヨーグル ト	人参 なす ピーマン ブロッコリー 塩蔵 わかめ 長ねぎ	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 ごま油 油 食パン バター プチももゼリー	きなこトースト プチももゼリー 飲むヨーグルト	全粒粉クラッカー 牛乳	475	566
5 (土)	スパゲッティナポリタン 枝豆 型抜きチーズ	牛乳 ベーコン 粉 チーズ 型抜きチー ズ	ピーマン 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム えだまめ オレンジ	ミニハート スパ ゲッティ 油 バター メロンパン	メロンパン オレンジ 牛乳	ミニハート 牛乳	478	557
7 (月)	わかめごはん 星のコロッケ ごまあえ 七夕汁	牛乳 鶏もも肉 かま ぼこ 豚もも	炊き込みわかめ 小松 菜 人参 もやし 大根 (根) オクラ キャ ベツ 生しいたけ に ら	かぼちゃポーロ 精白 米 星のコロッケ 油 すりごま 砂糖 そう めん ビーフン ごま 油	カレービーフン 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	473	568
8 (火)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 五目豆 もやしと麩のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 大豆 みそ かつお節	さやいんげん 人参 ひじき もやし ス イートコーン トマ ト	ベジタブルせんべい 精白米 こんにやく 砂糖 焼麩 油	コーンとおかかの おにぎり トマト	ベジタブル せんべい 牛乳	443	530
9 (水)	ごはん かじきの煮つけ 切り干し大根の中華サラダ 生揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 かじき 生揚げ みそ	バナナ 生姜 切干し 大根(乾) きゅう り 人参 キャベツ 玉ねぎ	精白米 いらごま ご ま油 砂糖 もち米 油 すりごま 片栗粉 プ チりんごゼリー	五平餅 プチりんごゼリー 牛乳	バナナ 牛乳	478	557
10 (木)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 いそあえ じゃがいもとわかめの みそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ 納豆 とろけるチー ズ	人参 生姜 キャベツ しめじ きざみのり 塩蔵わかめ 青のり ブルーベリー	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 じゃが いも 食パン マヨ ネーズ	納豆トースト ブルーベリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	467	551
11 (金)	ごはん 生揚げと野菜の炒め煮 ほうれん草とコーンの あえもの えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生揚げ 豚もも みそ 鶏もも肉	キャベツ 人参 玉ね ぎ 水煮筍 生姜 ほう れん草 スイート コーン えのきたけ ピーマン	ミニハート 精白米 油 砂糖 片栗粉 バ ター	チキンライス 牛乳	ミニハート 牛乳	440	527
12 (土)	冷やしわかめうどん バナナ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 なる と ヨーグルト 味付 小魚	ほうれん草 長ねぎ 塩蔵わかめ バナナ 塩昆布	かぼちゃポーロ う どん 精白米	塩昆布おにぎり 味付小魚 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	470	534
14 (月)	ごはん 味噌チキンカツ トマト キャベツのおひたし 中華スープ	牛乳 鶏もも肉 赤み そ かつお節 生さけ	トマト キャベツ 水 煮筍 生しいたけ 玉 ねぎ 焼きのり メロ ン	ベジタブルせんべい 精白米 小麦粉 パン 粉 油 砂糖 ごま油 いらごま 片栗粉	鮭のおにぎり メロン	ベジタブル せんべい 牛乳	482	589
15 (火)	ごはん 豚肉とじゃがいもの 細切り炒め きゅうりの塩ナムル 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 豚もも 絹ごし 豆腐 みそ ツナ	ピーマン 赤ピーマ ン 生姜 きゅうり なめこ 長ねぎ キャ ベツ	全粒粉クラッカー 精 白米 じゃがいも ご ま油 砂糖 片栗粉 い りごま 食パン マヨ ネーズ マーガリン	ツナサンド 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	441	531

日 (曜)	献立名 屋 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)	
16 (水)	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ ひじきサラダ 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ クリーム チーズ	玉ねぎ ひじき 人参 きゅうり とうがん バナナ	ミニハート 精白米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス	クリームチーズ蒸し パン バナナ 牛乳	ミニハート 牛乳	469 18.6	567 22.1	
17 (木)	ごはん ポークチャップ チンゲン菜のごまあえ 小松菜と玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 豚もも	玉ねぎ チンゲン菜 人参 小松菜 生しい たけ 水煮筍 えだま め	かぼちゃポーロ 精白 米 小麦粉 油 いりご ま 砂糖 もち米 しら たき ごま油	中華ごはんの おにぎり 枝豆 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	496 20.0	600 24.5	
18 (金)	ごはん さばの塩焼き 華風サラダ キャベツと長ねぎのみそ汁	牛乳 さば みそ ク リーム	きゅうり 人参 もやし キャベツ 長ねぎ	ベジタブルせんべい 精白米 はるさめ ご ま油 砂糖 ホット ケーキミックス プチ りんごゼリー	ホットビスケット プチりんごゼリー 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	484 18.2	582 21.8	
19 (土)	ハヤシライス キャベツの和風サラダ 型抜きチーズ	牛乳 豚もも ツナ 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 キャベツ 人参 とうもろこし	ミニハート 精白米 油 砂糖 星っこ	星っこ とうもろこし 牛乳	ミニハート 牛乳	509 19.8	593 22.0	
22 (火)	ごはん マーマレードチキン 豆苗ともやしのナムル 根菜のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ みそ プロセス チーズ	マーマレード(低糖 度) もやし 豆苗 人 参 スイートコーン ごぼう 長ねぎ 大根 (根) バナナ	全粒粉クラッカー 精白米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも 片 栗粉 パター	じゃがもち バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	477 19.1	579 22.9	
23 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のしらすあえ じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳 豚ロース しら す干し みそ 豆乳	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 にら かぼちゃ ペースト	かぼちゃポーロ 精白 米 砂糖 油 じゃがい も ホットケーキミッ クス プチももゼリー	かぼちゃケーキ プチももゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	501 18.7	597 22.3	
24 (木)	ごはん からあげ チンゲン菜のえのきあえ レタスと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ きなこ	にんにく 生姜 チン ゲン菜 えのきたけ レタス 玉ねぎ ブ ルーン	ベジタブルせんべい 精白米 片栗粉 油 マカロニ 砂糖	マカロニの きなこあえ プルーン 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	476 19.3	563 22.8	
25 (金)	ごはん かれいのマヨネーズ焼き いそあえ かぼちゃの煮つけ きのこのみそ汁	牛乳 かれい みそ かつお節	玉ねぎ パセリ ほう れん草 人参 きざみ のり かぼちゃ しめ じ えのきたけ 梅干 し メロン	ミニハート 精白米 マヨネーズ パン粉 砂糖	梅おかかおにぎり メロン 牛乳	ミニハート 牛乳	449 19.9	537 23.7	
26 (土)	きつねうどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ ヨーグルト 型抜 きチーズ	人参 長ねぎ ほうれ ん草 オレンジ	全粒粉クラッカー うどん 砂糖 ホット ケーキミックス	蒸しパン 型抜きチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	484 21.7	546 23.7	
28 (月)	ごはん 鶏肉のトマト煮 粉ふきいも キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ	ズッキーニ 赤ピーマ ン 玉ねぎ にんにく トマトピューレ 青の り キャベツ 菜めし きゅうり	かぼちゃポーロ 精 白米 油 砂糖 じゃ がいも	菜めしおにぎり きゅうりスティック 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	463 17.8	548 21.2	
29 (火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ねばねばあえ わかめと麩のみそ汁	牛乳 生さけ 納豆 みそ 豚ロース	きゅうり 人参 小松 菜 豆苗 塩蔵わかめ キャベツ もやし 青 のり	ベジタブルせんべい 精白米 砂糖 ごま油 焼麩 中華めん 油	焼きそば 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	437 21.9	527 27.1	
30 (水)	ごはん ホイコーロー かぶの甘酢あえ 冬瓜のスープ	牛乳 豚もも みそ 赤みそ プロセス チーズ かつお節	バナナ ピーマン 人 参 長ねぎ キャベツ かぶ(根) きゅうり とうがん さやいんげ ん えだまめ すいか	精白米 砂糖 ごま油	枝豆入りチーズおか かおにぎり すいか 牛乳	バナナ 牛乳	470 19.1	552 22.8	
31 (木)	夏野菜カレー ツナサラダ ピピピチーズ	牛乳 豚もも ツナ ピピピチーズ	かぼちゃ 人参 玉ね ぎ なす ピーマン ト マト にんにく キャ ベツ きゅうり みか ん缶 バナナ 黄桃缶	全粒粉クラッカー 精 白米 油 砂糖 アレン ジダイスゼリー・国 産白桃(Ca) 利尻昆布 せんべい	クラッシュフルーツ ゼリー 昆布せんべい 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	516 17.7	624 20.2	
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	474 19.3	560 22.7



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！

