

2023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 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 (水)	ごはん 春雨ソテー チンゲン菜のナムル 大根と油揚げのみそ汁	きなこ、みそ、油揚げ、豚肉、牛乳	キャベツ、生姜、大根、チンゲン菜、人参、もやし	コッパパン、精白米、春雨、でん粉、砂糖、ごま油、油、かぼちゃポーロ、プチみかんゼリー	きなこ揚げパン プチみかんゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	503	16.6
							610	20.0
2 (木)	ごはん とり天 ひじきのいり煮 ほうれん草のみそ汁	みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳	生姜、人参、にんにく、ほうれん草、いんげん、バナナ、ひじき	小麦粉、精白米、砂糖、油、米粉のカップケーキ(いちご)、ハートせんべい、マネズ	米粉のカップケーキ(いちご) バナナ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	522	18.7
							607	22.3
4 (土)	きのこスパゲティ 青ゆでブロッコリー 型抜きレアチーズ	ベーコン、牛乳、型抜きレアチーズ	玉葱、ブロッコリー、バナナ、えのき、生椎茸、しめじ、マッシュルーム、刻みのり、炊き込みわかめ	精白米、スパゲティ、バター、しらすせんべい	おにぎり バナナ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	483	18.5
							576	20.9
6 (月)	ごはん 鶏肉の薬味ソースかけ 小松菜のしらすあえ えのきとわかめのみそ汁	みそ、赤みそ、油揚げ、しらす干し、鶏肉、牛乳	小松菜、大根、人参、南瓜、長葱、生椎茸、えのき、塩蔵わかめ	精白米、ほうとう、でん粉、砂糖、ごま油、ミニのりすけ	ほうとう 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	450	19.7
							558	24.5
7 (火)	ごはん かれいの煮つけ きゅうりともやしの 塩昆布あえ さつま汁	みそ、油揚げ、かれい、豚肉、ベーコン、牛乳、とろけるチーズ	こんにゃく、きゅうり、ごぼう、生姜、大根、玉葱、人参、ピーマン、もやし、スイートコーン、長葱、りんご、塩昆布	食パン、精白米、さつま芋、砂糖、有塩バター、油、かぼちゃポーロ	ピザトースト りんご 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	481	21.1
							582	26.7
8 (水)	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 いそあえ 厚揚げとしめじのみそ汁	生揚げ、みそ、鶏肉、牛乳	玉葱、チンゲン菜、人参、もやし、みかん、しめじ、刻みのり	精白米、里芋、砂糖、白いりごま、ごま油、ハートせんべい	おにぎり (にんじん) みかん 牛乳	ハートせんべい 牛乳	468	17.5
							577	21.1
9 (木)	ごはん 豚肉のしょうがやき 豆苗ともやしのナムル 白菜と油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、豚肉、牛乳、小魚	豆苗、生姜、玉葱、人参、白菜、もやし、スイートコーン、バナナ	上新粉、白玉粉、精白米、でん粉、砂糖、ごま油、油	甘辛だんご 小魚 牛乳	バナナ 牛乳	479	19.4
							584	23.9
10 (金)	ごはん 筑前煮 ブロッコリーのごまあえ なめこのみそ汁	みそ、ちくわ、鶏肉、牛乳	こんにゃく、ごぼう、生姜、人参、ブロッコリー、はす、長葱、りんご、なめこ	精白米、里芋、砂糖、白いりごま、しらすせんべい	そぼろおにぎり りんご 牛乳	しらすせんべい 牛乳	461	17.5
							565	21.1
11 (土)	きつねうどん みかん ヨーグルト	油揚げ、鶏肉、ヨーグルト、牛乳	人参、ほうれん草、長葱、みかん	ゆでうどん、豆腐ブレッド、砂糖、かぼちゃポーロ、ぶどうゼリー	豆腐ブレッド ぶどうゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	467	16.0
							539	19.2
13 (月)	ハヤシライス 海藻サラダ	ツナ、豚肉、牛乳	きゅうり、セリ、玉葱、スイートコーン、りんご、マッシュルーム、海藻ミックス	精白米、砂糖、油、ハートせんべい、草加せんべい サラダ味	草加せんべい (サラダ味) りんご 牛乳	ハートせんべい 牛乳	496	15.9
							611	19.1
14 (火)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のおひたし 大根のみそ汁	みそ、かつお節、鶏肉、牛乳、クリーム	小松菜、生姜、大根、人参、長葱、みかん	精白米、お餅キックス、砂糖、しらすせんべい	ホットビスケット みかん 牛乳	しらすせんべい 牛乳	440	16.2
							537	19.4
15 (水)	ごはん つくねの甘辛煮 華風サラダ 水菜と玉ねぎのみそ汁	豆腐、みそ、かつお節、鶏肉、牛乳、ピピピチーズ	水菜、きゅうり、生姜、玉葱、人参、ピーマン、もやし、長葱	精白米、春雨、でん粉、砂糖、ごま油、油、ミニのりすけ	おにぎり (ピーマン) pipipiチーズ 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	496	18.0
							614	21.5
16 (木)	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮つけ 豚汁	挽きわり納豆、豆腐、みそ、油揚げ、さば、豚肉、牛乳、とろけるチーズ	こんにゃく、ごぼう、大根、切り干し大根、人参、いんげん、長葱、青のり	食パン、精白米、じゃが芋、砂糖、油、かぼちゃポーロ、プチみかんゼリー、マネズ	納豆トースト プチももゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	514	21.2
							622	26.8

日 (曜)	献立表 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			上段3才未満児 下段3才以上児	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
17 (金)	ごはん 高野豆腐の煮物 ほうれん草のナムル かぼちゃのみそ汁	凍り豆腐、みそ、油揚げ、鶏肉、鶏卵、牛乳、プレーンヨーグルト	こんにゃく、水煮筍、人参、ほうれん草、もやし、南瓜、長葱、りんご	精白米、米粉、キムチ、砂糖、ごま油、油、ハートせんべい	ヨーグルトケーキ りんご 牛乳 	ハートせんべい 牛乳	502	17.0	
18 (土)	焼きそば みかん ヨーグルト 	豚肉、ヨーグルト、牛乳	キャベツ、人参、もやし、バナナ、みかん、塩昆布、青のり	蒸し中華めん、精白米、油、しらすせんべい	塩昆布おにぎり バナナ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	512	17.6	
20 (月)	ごはん 厚揚げの煮物 キャベツの即席漬 わかめと玉ねぎのみそ汁	きなこ、みそ、厚揚げ、鶏肉、牛乳	こんにゃく、キャベツ、水煮筍、玉葱、人参、いんげん、ブルー、しめじ、塩昆布、塩蔵わかめ	マカロニ、精白米、砂糖、ミニのりすけ	マカロニの きなこあえ ブルー 牛乳 	ミニのりせんべい 牛乳	475	19.1	
21 (火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 煮豆 白菜のおひたし かぶと油揚げのみそ汁	いんげんまめ、みそ、油揚げ、かつお節、生さけ、牛乳	かぶ、人参、白菜、梅干し、みかん	精白米、砂糖、かぼちゃポーロ	梅おかかおにぎり みかん 牛乳 	かぼちゃポーロ 牛乳	467	20.2	
22 (水)	ごはん レバーのケチャップだれ 温野菜サラダ キャベツのみそ汁	豆乳、みそ、豚レバー、牛乳、甘納豆(あずき)	キャベツ、生姜、人参、ブロッコリー、スイートコーン、長葱、りんご	精白米、米粉、キムチ、でん粉、砂糖、油、ハートせんべい	豆蒸しパン りんご 牛乳 	ハートせんべい 牛乳	450	17.3	
24 (金)	ごはん 中華風チキン 切り昆布の煮物 さつまいもの甘煮 小松菜と麩のみそ汁  	油あげ、みそ、さつまいも、鶏肉、牛乳	小松菜、生姜、玉葱、人参、にんにく、刻み昆布	精白米、焼麩、さつまいも、砂糖、白いりごま、ごま油、油、フレンチ、しらすせんべい	子ぎつねずし プチももゼリー 牛乳	しらすせんべい 牛乳	516	18.0	
25 (土)	五目うどん 型抜きチーズ バナナ	なると、鶏肉、牛乳、型抜きチーズ	人参、ほうれん草、長葱、バナナ、苺ジャム、ブルー	ゆでうどん、食パン、ミニのりすけ	イチゴジャム サンド ブルー 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	489	18.3	
27 (月)	ごはん おから入りハンバーグ ブロッコリーと コーンのサラダ えのきと玉ねぎのみそ汁 	油あげ、みそ、おから、豚ひき肉、鶏卵、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー、スイートコーン、みかん、えのき、ひじき	パン粉、精白米、砂糖、バター、油、かぼちゃポーロ	ひじきごはんの おにぎり みかん 牛乳 	かぼちゃポーロ 牛乳	522	19.0	
28 (火)	カレーライス キャベツの和風サラダ pipipiチーズ	ツナ、豚肉、牛乳、ピピピチーズ	キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、にんにく、スイートコーン、みかん缶、バナナ、もも缶	精白米、じゃが芋、砂糖、油、あわせゼリー、いわしおかき	クラッシュ フルーツゼリー いわしおかき 牛乳	バナナ 牛乳	517	16.8	
29 (水)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 大根とツナの煮物 ほうれん草と しめじのみそ汁	みそ、ツナ、鶏肉、牛乳	キャベツ、大根、人参、ほうれん草、しめじ	コッペパン、精白米、男爵コロッケ、砂糖、油、しらすせんべい	コロケパン 牛乳	しらすせんべい 牛乳	494	18.4	
30 (木)	ごはん 揚げ魚のドレッシングあえ きんぴら チンゲン菜のみそ汁 	みそ、かじぎ、牛乳、プレーンヨーグルト	ごぼう、玉葱、チンゲン菜、人参、ブルー	小麦粉、強力粉、精白米、でん粉、砂糖、白いりごま、サラダ油、ごま油、油、ミニのりすけ	手作り ヨーグルトパン ブルー 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	496	19.9	
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	3歳未満児	488	18.2
							3歳以上児	593	22.1



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！

