

2023年

12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 (kcal)	下段3才以上児 たんぱく質 (g)
1 (金)	ごはん 里芋と鶏肉のみそ煮 きゅうりのごまからめ すまし汁	豆乳, みそ, かまぼこ, 鶏肉, 牛乳	きゅうり, 人参, みつば, りんご, 生椎茸	精白米, かつお-キックス, さつまいも, 里芋, 砂糖, 白いりごま, 豆花クッキー	おにまん りんご 牛乳	豆花クッキー 牛乳	447	17.2
							538	20.9
2 (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	ツナ, 牛乳, 型抜きチーズ, 粉チーズ	玉葱, 人参, ピーマン, ブロッコリー, マッシュルーム, 炊き込みわかめ	精白米, スパゲッティ, バター, 油, 星っこ, プチももゼリー	おにぎり プチももゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	499	19.2
							591	22.2
4 (月)	ごはん 豚肉のしょうがやき 大豆サラダ かぶのみそ汁	大豆, みそ, 油揚げ, ツナ, 豚肉, 牛乳	かぶ(葉), かぶ, キャベツ, 生姜, 大根, 玉葱, 人参, 長葱	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, 全粒粉クラッカー, マヨネーズ	すいとん 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	477	18.2
							587	22.5
5 (火)	ごはん 鶏肉のりんごソースがけ 切り干し大根の煮つけ 水菜と玉ねぎのみそ汁	みそ, 油揚げ, 鶏肉, 牛乳	水菜, 生姜, 切り干し大根, 玉葱, 人参, いんげん, バナナ, りんご	精白米, 砂糖, 油, 小丸ちゃん, 米粉のカップケーキ(メープル風味)	米粉のカップケーキ(メープル風味) バナナ 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	500	16.9
							571	19.6
6 (水)	肉うどん ヨーグルト みかん	油揚げ, 煮干し, 豚肉, ヨーグルト, 牛乳	玉葱, 人参, ほうれん草, みかん, えのき, しめじ, 青のり	ゆでうどん, 精白米, もち米, 無塩バター, 豆花クッキー	きのこごはんの おにぎり 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	豆花クッキー 牛乳	460	19.0
							561	23.0
7 (木)	ごはん 手作りふりかけ ししゃも いそあえ かぼちゃのみそ汁	みそ, かつお節, しらす干し, ししゃも, 牛乳	人参, ほうれん草, もやし, 南瓜, 長葱, りんご, 刻みのり	コッペパン, 精白米, はちみつ, 砂糖, 白いりごま, バター, 星っこ	はちみつパン りんご 牛乳	星っこ 牛乳	439	17.8
							538	21.9
8 (金)	ごはん 味噌チキンカツ 豆苗ともやしの塩昆布あえ えのきのスープ	赤みそ, 鶏肉, 牛乳, 型抜きレアチーズ	豆苗, 玉葱, 人参, もやし, えのき, 塩昆布	小麦粉, パン粉, 精白米, さつまいも, じゃが芋, 砂糖, 白すりごま, ごま油, 油, 全粒粉クラッカー	ふかしいも 型抜き レアチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	505	18.8
							609	21.8
9 (土)	五目あんかけ焼きそば バナナ pipipiチーズ	豚肉, 牛乳, ピピピチーズ	生姜, 水煮筍, 玉葱, フグン菜, 人参, もやし, バナナ, ブルーン	蒸し中華めん, でん粉, 砂糖, 油, 小丸ちゃん, メロンパン(冷凍)	メロンパン ブルーン 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	512	17.2
							603	19.6
11 (月)	ごはん れんこんハンバーグ 白菜のおひたし じゃがいものみそ汁	みそ, かつお節, 鶏ひき肉, 牛乳, クリームチーズ	人参, 白菜, れんこん, ブルーン, しめじ	精白米, かつお-キックス, じゃが芋, 砂糖, 油, 豆花クッキー	蒸しパン (クリームチーズ) ブルーン 牛乳	豆花クッキー 牛乳	465	16.3
							553	19.2
12 (火)	ごはん マーボーどうふ ブロッコリーのナムル もずくスープ	豆腐, 赤みそ, 豚ひき肉, 鶏卵, 牛乳	人参, 生姜, 玉葱, にら, にんにく, ブロッコリー, 長葱, バナナ, みかん, 生椎茸, もずく, 刻みのり	上新粉, 白玉粉, 精白米, でん粉, 砂糖, ごま油	のりだんご みかん 牛乳	バナナ 牛乳	438	17.7
							526	21.1
13 (水)	ごはん レバーの甘辛だれ サイコロサラダ もやしと麩のみそ汁	みそ, レバー, 牛乳, クリーム, プチももゼリー	きゅうり, 生姜, 人参, もやし, スイートコーン, りんご	精白米, 焼麩, かつお-キックス, さつまいも, でん粉, 砂糖, 油, 星っこ	ホットビスケット りんご 牛乳	星っこ 牛乳	484	17.3
							602	21.0
14 (木)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白あえ すまし汁	油あげ, 豆腐, みそ, さば, 牛乳	糸こんにゃく, 生姜, 人参, ほうれん草, 長葱, 塩蔵わかめ	精白米, 砂糖, 白すりごま, 白いりごま, プチももゼリー, 全粒粉クラッカー	子ぎつねずし プチももゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	496	19.1
							607	23.6
15 (金)	ごはん 肉じゃが 小松菜のしらすあえ なめこのみそ汁	みそ, しらす干し, かつお節, 豚肉, 鶏卵, 牛乳	白たき, キャベツ, 小松菜, 玉葱, 人参, 長葱, なめこ, 青のり	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 長芋, 砂糖, 油, 小丸ちゃん, マヨネーズ	お好み焼き 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	486	16.8
							589	20.1

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・タンパク質 (kcal) (g)		
16 (土)	けんちんうどん ヨーグルト りんご	油揚げ、豚肉、 ヨーグルト、牛乳	ごぼう、大根、人 参、長葱、ブルーベ リー、みかん、 りんご	ゆでうどん、食パ ン、里芋、油、豆 花クッキー	ブルーベリー ジャムサンド みかん 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	484	17.6	
18 (月)	ごはん タンドリーチキン キャベツとパインのサラダ チンゲン菜と えのきのみそ汁	みそ、鶏肉、牛 乳、プレーンヨーグルト、 ピピピチーズ	キャベツ、生姜、玉 葱、チンゲン菜、にん にく、えのき、パ イン缶	コッペパン、精白 米、砂糖、油、 星っこ	揚げパン pipipiチーズ 牛乳	星っこ 牛乳	453	17.5	
19 (火)	いりこ菜めし 手作りコロッケ 海藻サラダ 豚肉とキャベツのみそ汁	みそ、ツナ、豚 肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、 玉葱、人参、スイ ート コーン、バナナ、海藻 ミックス、いりこ菜め し	小麦粉、パン粉、 精白米、じゃが 芋、砂糖、油、全 粒粉クラッカー、豆乳ラ スク	豆乳ラスク バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	487	16.0	
20 (水)	ごはん 豚肉とごぼうの すきやき風煮 小松菜ののりナムル 玉ねぎと麩のみそ汁	みそ、鶏ひき肉、 豚肉、牛乳	ごぼう、人参、小 松菜、生姜、玉 葱、長葱、りん ご、刻みのり	精白米、焼麩、春 雨、砂糖、ごま 油、小丸ちゃん	そぼろおにぎり りんご 牛乳 	小丸ちゃん 牛乳	490	17.1	
21 (木)	ごはん ポークチャップ ブロッコリーとエビの サラダ さいとものみそ汁	みそ、えび、豚 肉、牛乳、飲む ヨーグルト	キャベツ、玉葱、人 参、ブロッコリー、もや し、長葱、青のり	小麦粉、蒸し中華 めん、精白米、里 芋、砂糖、油、豆 花クッキー	焼きそば 飲むヨーグルト	豆花クッキー 牛乳	504	18.9	
22 (金)	ごはん かじきの煮つけ 華風サラダ 大根のみそ汁	豆乳、みそ、めか じき、牛乳	きゅうり、生姜、 大根、玉葱、人 参、もやし、かぼ ちゃペースト	米粉パウダー、精 白米、春雨、でん 粉、砂糖、ごま 油、油、星っこ、 すりおろしりんご ゼリー	米粉の かぼちゃケーキ プチりんごゼリー 牛乳 	星っこ 牛乳	459	16.2	
23 (土)	ミートスパゲティ みかん pipipiチーズ 	豚ひき肉、牛乳、 ピピピチーズ、粉 チーズ	玉葱、トマト、ペ ルー、 人参、バナナ、み かん	スパゲティ、でん 粉、砂糖、バター、 油、昆布せんべ い、全粒粉クラッ カー	昆布せんべい バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	443	17.3	
25 (月)	ごはん からあげ ブロッコリーとコーンの サラダ ABCスープ	鶏肉、牛乳	セロリー、キャベツ、生 姜、玉葱、人参、 にんにく、ブロッ コリー、スイートコーン、りん ご	マカロニ、精白 米、でん粉、砂 糖、油、ドーナ ツ、小丸ちゃん	ドーナツ りんご 牛乳 	小丸ちゃん 牛乳	461	16.2	
26 (火)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 大根とツナの煮物 小松菜と油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、し らす干し、ツナ、 鶏肉、牛乳	小松菜、大根、人 参、ブルー、青 のり	食パン、精白米、 砂糖、油、豆花 クッキー、マネズ	じゃこトースト ブルー 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	500	19.0	
27 (水)	ごはん ビーフンソテー しゅうまい しめじと玉ねぎのみそ汁	きなこ、みそ、豚 肉、牛乳、しゅう まい	キャベツ、生姜、玉 葱、にら、人参、 にんにく、もや し、みかん、しめ じ	ビーフン、マロ ニ、 精白米、砂糖、ご ま油、星っこ	マカロニの きなこあえ みかん 牛乳 	星っこ 牛乳	493	17.4	
28 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 キャベツのおひたし わかめと長ねぎのみそ汁	凍り豆腐、みそ、 油揚げ、かつお 節、鶏肉、牛乳、 型ぬきチーズ	こんにやく、キャ ベツ、水蓴筍、人 参、 長葱、焼きのり、 塩蔵わかめ	精白米、砂糖、全 粒粉クラッ カー	塩のおにぎり 型抜きチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	484	19.2	
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	3歳未満児	478	17.7
							3歳以上児	578	21.2

12月 保育園に出るの旬の食材

- 芋 里芋、さつまいも、長芋
- 野菜 人参、かぶ、大根、長ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、れんこん、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、ごぼう、セロリー
- 果物 りんご、みかん
- 魚 ししゃも、さば、かじき



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！

