

2023年

8

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 屋食	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 (火)	ごはん とり肉の塩焼き 切り干し大根のおかず煮 チンゲン菜のみそ汁	みそ、さつま揚げ、鶏もも肉、牛乳、型ぬきレアチーズ	切り干し大根、玉葱、チンゲン菜、人参、にんにく、いんげん、生しいたけ	精白米、じゃが芋、砂糖、バター、油、全粒粉クラッカー	じゃがバター型抜き レアチーズ牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	442	18.0
							539	21.8
2 (水)	ごはん 肉じゃが きゅうりのしらすあえ オクラと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、しらす干し、豚肉、牛乳	白たき、オクラ、きゅうり、玉葱、人参、メロン	精白米、お餅、キムチ、じゃが芋、砂糖、油、ベジタブルせんべい	蒸しパン メロン牛乳	ベジタブルせんべい牛乳	477	16.9
							596	20.6
3 (木)	ごはん 魚のマヨネーズ焼き キャベツの ドレッシングあえ かぼちゃのみそ汁	みそ、かじき、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、パセリ、南瓜、スイートコーン、長葱、バナナ	パン粉、精白米、砂糖、油、かぼちゃボーロ、豆乳とお野菜のマフィン、マヨネーズ	豆乳とお野菜のマフィン バナナ牛乳	かぼちゃボーロ牛乳	498	18.2
							572	22.2
4 (金)	ごはん 手作りふりかけ 野菜コロッケ 小松菜のえのきあえ 厚揚げとわかめのみそ汁	生揚げ、みそ、かつお節、しらす干し、牛乳、ダイスチーズ	えだまめ、小松菜、人参、えのき、塩蔵わかめ	精白米、砂糖、白いりごま、油、プチゼリー、ハートせんべい、野菜コロッケ	枝豆とチーズおにぎり プチももゼリー牛乳	ハートせんべい牛乳	500	16.7
							611	20.3
5 (土)	焼きそば オレンジ ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト、牛乳	キャベツ、人参、もやし、オレゾ、プルーン、青のり	蒸し中華めん、ミルクパン、油、全粒粉クラッカー	ミルクパン プルーン牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	477	17.2
							571	20.5
7 (月)	ごはん 厚揚げの煮物 ごまあえ えのきとわかめのみそ汁	みそ、油揚げ、厚揚げ、鶏もも肉、牛乳、クリーム、ピピピチーズ	こんにゃく、小松菜、水煮筍、人参、いんげん、えのき、しめじ、塩蔵わかめ	精白米、お餅、キムチ、砂糖、白いりごま、ベジタブルせんべい	ホットビスケット pipipiチーズ牛乳	ベジタブルせんべい牛乳	473	18.7
							589	22.8
8 (火)	ごはん 鮭の塩焼き わかめの酢の物 高野豆腐のふくめ煮 オクラと玉ねぎのみそ汁	凍り豆腐、みそ、かつお節、生さけ、かまぼこ、牛乳	オクラ、きゅうり、玉葱、トマト、ピーマン、バナナ、塩蔵わかめ、みかん缶	精白米、砂糖、油	おにぎり (ピーマン) トマト牛乳	バナナ牛乳	437	20.3
							531	25.6
9 (水)	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮つけ 豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、豚肉、牛乳	にら、キャベツ、玉葱、人参、にんにく、ピーマン、南瓜、すいか、オレゾジュース、塩蔵わかめ	精白米、お餅、キムチ、砂糖、ごま油、油、かぼちゃボーロ	オレンジケーキ すいか牛乳	かぼちゃボーロ牛乳	532	16.6
							656	20.1
10 (木)	ごはん 中華風チキン 豆苗ともやしのナムル キャベツと玉ねぎのみそ汁	みそ、鶏肉、牛乳	トウモロコシ、キャベツ、生姜、玉葱、人参、にんにく、もやし、スイートコーン	精白米、砂糖、白いりごま、ごま油、昆布せんべい、ハートせんべい、豆乳アイス	豆乳アイス 昆布せんべい牛乳	ハートせんべい牛乳	446	17.0
							544	20.6
12 (土)	冷やしわかめうどん 枝豆 型抜きレアチーズ	かつお節、なると、鶏もも肉、牛乳、型ぬきレアチーズ	えだまめ、ほうれん草、スイートコーン、長葱、バナナ、塩蔵わかめ	ゆでうどん、精白米、油、全粒粉クラッカー	コーンとおかかの おにぎり バナナ牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	451	17.5
							550	20.9
14 (月)	ごはん 米粉のホキフライ ひじきのいり煮 厚揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ、大豆、きなこ、みそ、牛乳、ホキ(米パン粉付)	キャベツ、玉葱、人参、いんげん、プルーン、ひじき	マカロニ、精白米、砂糖、油、ベジタブルせんべい	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	490	19.1
							595	23.7
15 (火)	夏野菜カレー 海藻サラダ 型抜きチーズ	ツナ、豚肉、牛乳、型ぬきチーズ	玉葱、トマト、なす、人参、にんにく、ピーマン、南瓜、スイートコーン、もも缶、パイナップル、海藻ミックス	精白米、砂糖、油、かぼちゃボーロ、あわせるゼリー、しらすせんべい	クラッシュ フルーツゼリー しらすせんべい牛乳	かぼちゃボーロ牛乳	533	17.6
							635	20.1
16 (水)	ごはん ホイコーロー きゅうりナムル とうがんのスープ	みそ、赤みそ、豚肉、牛乳	とうがん、キャベツ、きゅうり、トマト、人参、ピーマン、いんげん、長葱	精白米、フォカッチャ、グラニュー糖、砂糖、オリーブ油、ごま油、油、ハートせんべい	シュガー フォカッチャ トマト牛乳	ハートせんべい牛乳	477	17.9
							586	21.9

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		
							5歳児 - 6歳児	(kcal)	(g)	
17 (木)	ごはん 鶏肉のうま煮 華風サラダ コーンスープ	ツナ、ハム、鶏もも肉、牛乳	クリームコーン、きゅうり、玉葱、人参、にんにく、ピーマン、もやし	精白米、はるさめ、でん粉、砂糖、バター、ごま油、全粒粉クラッカー	ツナピラフ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	495	18.4		
18 (金)	ごはん 豚しゃぶ いそあえ じゃが芋と玉葱のみそ汁	みそ、豚肉、牛乳、プレーンヨーグルト	キャベツ、小松菜、玉葱、人参、冷凍みかん、きざみのり	強力粉、精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、白いりごま、サラダ油、ベジタブルせんべい	手作り ヨーグルトパン 冷凍みかん 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	494	17.4		
19 (土)	五目うどん オレンジ 型抜きチーズ	なると、鶏もも肉、牛乳、型抜きチーズ	人参、ほうれん草、長葱、パナナ、れんこん	ゆでうどん、かぼちゃポーロ、メロンパン（冷凍）	メロンパン バナナ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	463	16.9		
21 (月)	ごはん 鶏肉の ケチャップソースかけ 小松菜のおひたし なすのみそ汁	みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、鶏もも肉、牛乳	小松菜、生姜、トマト、ビュレ、なす、人参、パセリ、青のり、焼きのり	精白米、砂糖、無塩バター、ハートせんべい	塩のおにぎり 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	ハートせんべい 牛乳	456	18.7		
22 (火)	ごはん かじきのてりやき 切り昆布の煮物 トマト かぼちゃのみそ汁	みそ、めかじき、さつま揚げ、豚肉、牛乳	キャベツ、トマト、人参、もやし、南瓜、いんげん、長葱、青のり、刻み昆布	蒸し中華めん、精白米、砂糖、油、全粒粉クラッカー	焼きそば 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	452	19.2		
23 (水)	わかめごはん タンダーチキン キャベツとパインのサラダ とうがんのスープ	みそ、鶏もも肉、豚肉、牛乳、プレーンヨーグルト	とうがん、キャベツ、生姜、人参、にんにく、いんげん、ブルーベリージャム、梨、炊き込みわかめ、パイン缶	食パン、精白米、油、ベジタブルせんべい	ブルーベリー ジャムサンド 梨 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	465	17.8		
24 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのしらすあえ わかめと麩のみそ汁	凍り豆腐、みそ、油揚げ、しらす干し、鶏肉、牛乳、プロセチス	こんにゃく、きゅうり、水煮肴、人参、バナナ、プルーン、塩蔵わかめ	精白米、焼麩、じゃが芋、でん粉、砂糖、バター	じゃがもち (チーズ) プルーン 牛乳	バナナ 牛乳	451	16.5		
25 (金)	ハヤシライス ツナサラダ	ツナ、豚肉、牛乳、ピピピチーズ	キャベツ、きゅうり、れんこん、玉葱、とうもろこし、人参、ローストオignon、マッシュルーム	精白米、油、かぼちゃポーロ、マヨネーズ	とうもろこし pipipiチーズ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	518	17.0		
26 (土)	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー ヨーグルト	ベーコン、ヨーグルト、牛乳、粉チーズ、小魚	玉葱、人参、ピーマン、ブロッコリー、マッシュルーム、塩昆布	精白米、スパゲッティ、バター、油、ハートせんべい	塩昆布おにぎり 小魚 牛乳	ハートせんべい 牛乳	484	19.2		
28 (月)	ごはん とり肉のみそ焼き ねばねばあえ 小松菜と玉葱のみそ汁	挽きわり納豆、みそ、鶏もも肉、牛乳	かつ、きゅうり、小松菜、生姜、玉葱、人参、もやし	精白米、砂糖、白いりごま、ごま油、全粒粉クラッカー	おにぎり (にんじん) きゅうり スティック 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	456	18.7		
29 (火)	ごはん 豚肉とじゃが芋の 細切りいため 大豆サラダ もやしと麩のみそ汁	大豆、みそ、なると、ツナ、鶏もも肉、豚肉、牛乳	キャベツ、生姜、玉葱、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、赤ピーマン、長葱、塩蔵わかめ	ゆでうどん、精白米、焼麩、じゃが芋、でん粉、砂糖、ごま油、ベジタブルせんべい、マヨネーズ	冷やし わかめうどん 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	502	19.3		
30 (水)	ごはん さばのみそ煮 ひじきのサラダ トマト すまし汁	きなこ、みそ、さば、ハム、牛乳	生姜、トマト、人参、いんげん、スイートコーン、梨、ひじき、塩蔵わかめ	食パン、精白米、焼麩、砂糖、白いりごま、マガリン、油、かぼちゃポーロ	きなこトースト 梨 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	472	19.0		
31 (木)	ごはん 塩からあげ ブロッコリーのナムル なめこと豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、鶏もも肉、牛乳	人参、ブロッコリー、長葱、バナナ、なめこ	精白米、でん粉、砂糖、ごま油、油、米粉のカップケーキ、ハートせんべい	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	507	17.3		
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	479	18.0
								3歳以上児	583	21.9

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！

