

2023年

9

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 (金)	ごはん 白酢豚 きゅうりの塩もみ キャベツと麩のみそ汁	みそ、油揚げ、豚肉、牛乳、小魚	キャベツ、きゅうり、水煮筍、玉葱、人参、ピーマン、えのき、しめじ	精白米、焼麩、もち米、でん粉、砂糖、油、全粒粉クラッカー	炊き込みごはんのおにぎり 小魚 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	459	17.0
							566	20.3
2 (土)	きつねうどん オレンジ ヨーグルト	油揚げ、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	人参、ほうれん草、長葱、バナナ、れんこん	ゆでうどん、レーズンパン、砂糖、豆花クッキー	レーズンパン バナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	464	16.9
							527	19.5
4 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのごま酢あえ かぼちゃのみそ汁	みそ、豚肉、牛乳、型ぬきレアチーズ	キャベツ、生姜、玉葱、とうもろこし、人参、南瓜	精白米、じゃが芋、砂糖、白すりごま、ごま油、油、ハートせんべい	蒸しじゃが型抜き レアチーズ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	483	19.2
							572	22.1
5 (火)	ごはん かじきの和風ステーキ スパゲティサラダ とうがンのみそ汁	みそ、油揚げ、かじき、牛乳	とうがん、キャベツ、大根、玉葱、人参、バナナ、りんご	小麦粉、精白米、スパゲティ、でん粉、砂糖、油、ミニのりすけ、マネズミ、かぼちゃマフィン	かぼちゃのマフィン バナナ 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	492	19.9
							585	24.1
6 (水)	ごはん 鶏手羽肉のさっぱり煮 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	みそ、鶏手羽元、牛乳	生姜、玉葱、人参、ブロッコリー、スイートコーン、バナナ、梨、えのき	精白米、さつまいも、砂糖、黒いりごま、油	さつまいもごはんのおにぎり 梨 牛乳	バナナ 牛乳	472	17.3
							578	21.0
7 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりナムル 小松菜と油揚げのみそ汁	凍り豆腐、みそ、油揚げ、鶏もも肉、牛乳、ピピピチーズ	きゅうり、小松菜、玉葱、人参	食パン、精白米、はちみつ、砂糖、バター、ごま油、しらすせんべい	はちみつパン pipipiチーズ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	484	19.8
							593	24.1
8 (金)	ごはん オイスターソース炒め 粉ふきいも なすと厚揚げのみそ汁	みそ、厚揚げ、豚肉、牛乳、クリーム	キャベツ、玉葱、なす、人参、ピーマン、青のり	精白米、ホットケーキミックス、じゃが芋、砂糖、ごま油、油、すりおろしりんごゼリー、豆花クッキー	ホットビスケット プチりんごゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	504	16.8
							614	20.1
9 (土)	焼きそば バナナ 型抜きチーズ	豚肉、牛乳、型ぬきチーズ	キャベツ、人参、もやし、バナナ、梨、青のり、炊き込みわかめ	精白米、もち米、油、全粒粉クラッカー	おにぎり 梨 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	520	18.1
							624	20.6
11 (月)	ごはん かぼちゃと豚肉の煮物 いそあえ 豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、煮干し、豚肉、牛乳	玉葱、チンゲン菜、人参、もやし、南瓜、スイートコーン、青のり、きざみのり、塩蔵わかめ	精白米、もち米、でん粉、砂糖、白すりごま、無塩バター、油、ハートせんべい	五平餅 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	ハートせんべい 牛乳	487	17.3
							602	20.9
12 (火)	ごはん かれのりやき 切り干し大根の煮つけ ほうれん草のナムル もやしと豆苗のみそ汁	みそ、油揚げ、かれい、牛乳	トウモロコシ、切り干し大根、人参、ほうれん草、もやし、バナナ	精白米、さつまいも、でん粉、砂糖、黒いりごま、ごま油、油、プチミカンゼリー	大学芋 プチみかんゼリー 牛乳	バナナ 牛乳	459	17.3
							540	20.6
13 (水)	ごはん からあげ ひじきのサラダ キャベツとえのきのみそ汁	みそ、ツナ、鶏もも肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、生姜、人参、にんにく、ブルーベリー、えのき、ひじき	精白米、小麦粉、でん粉、砂糖、油、ミニのりすけ	クロワッサン ブルーベリー 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	497	16.9
							606	20.0
14 (木)	ごはん いりどり きゅうりのしらすあえ オクラと玉ねぎのみそ汁	きなこ、みそ、しらす干し、ちくわ、鶏肉、牛乳	玉葱、オクラ、きゅうり、ごぼう、水煮筍、人参、梨	マカロニ、精白米、砂糖、油、豆花クッキー	マカロニのきなこあえ 梨 牛乳	豆花クッキー 牛乳	437	18.2
							530	22.4
15 (金)	カレーライス 温野菜サラダ	鶏もも肉、豚肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、にんにく、ブロッコリー、スイートコーン	ビーフン、精白米、じゃが芋、ごま油、油、しらすせんべい、マネズミ	ビーフンスープ (キャベツ入) 牛乳	しらすせんべい 牛乳	507	16.2
							636	19.2

日	献立表	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	
(曜)	昼食						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	
16 (土)	五目うどん バナナ ヨーグルト	なると、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	人参、ほうれん草、長葱、バナナ、梨	ゆでうどん、豆花クッキー、メロンパン(冷凍)	メロンパン 梨 牛乳	豆花クッキー 牛乳	465	17.1	
19 (火)	ビビンバ風どんぶり ワンタンスープ	みそ、豚肉、牛乳	水菜、生姜、人参、にんにく、ほうれん草、もやし、長葱、苺ジャム、れんげ、生椎茸	食パン、精白米、ワンタンの皮、砂糖、白いりごま、ごま油、油、ハートせんべい	イチゴジャム サンド オレンジ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	476	17.5	
20 (水)	ごはん 納豆 じゃが芋と鶏肉の煮物 小松菜のえのきあえ キャベツと玉ねぎのみそ汁	豆乳、納豆、みそ、鶏もも肉、牛乳	キャベツ、小松菜、玉葱、人参、梨、えのき	精白米、カットケキックス、じゃがいも、砂糖、白すりごま、油、ミニのりすけ	セサミケーキ 梨 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	467	18.3	
21 (木)	ごはん さばの竜田揚げ キャベツと塩昆布の あえもの きのこのみそ汁	みそ、さば、鶏肉、牛乳	キャベツ、生姜、玉葱、人参、ピーマン、バナナ、えのき、しめじ、塩昆布	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、バター、ごま油、油	チキンライス 牛乳	バナナ 牛乳	473	19.3	
22 (金)	ごはん 鶏肉の薬味ソースかけ 五目ごまあえ さつまいと 玉ねぎのみそ汁	あずき、きなこ、みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳	糸こんにゃく、小松菜、玉葱、人参、もやし、長葱、柿	精白米、もち米、さつま芋、でん粉、砂糖、白いりごま、ごま油、全粒粉クラッカー	おはぎ 柿 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	485	17.4	
25 (月)	ごはん 味噌チキンカツ ゆでキャベツ トマト もやしと麩のみそ汁	みそ、赤みそ、鶏ささ身、牛乳	キャベツ、トマト、もやし、梨	小麦粉、パン粉、精白米、焼麩、カットケキックス、でん粉、黒砂糖、砂糖、白すりごま、ごま油、油、ハートせんべい	黒蒸しパン 梨 牛乳	ハートせんべい 牛乳	456	18.5	
26 (火)	カレーうどん ツナサラダ ヨーグルト	油あげ、しらす干し、かつお節、ツナ、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、ほうれん草、スイートコン、こんぶ	ゆでうどん、精白米、でん粉、砂糖、油、豆花クッキー	じゃこおにぎり 昆布の佃煮 牛乳	豆花クッキー 牛乳	486	19.0	
27 (水)	ごはん とり肉のてりやき かぼちゃの煮つけ きゅうりのオイル漬け 白菜とえのきのみそ汁	みそ、鶏もも肉、牛乳	白菜、きゅうり、南瓜、スイートコン、えのき	強力粉、精白米、砂糖、油、日向夏ゼリー、しらすせんべい、マネズ	コーンマヨネーズ パン 日向夏ゼリー 牛乳	しらすせんべい 牛乳	479	17.2	
28 (木)	ごはん 厚揚げの煮物 ブロッコリーのおかかあえ キャベツとわかめのみそ汁	みそ、厚揚げ、かつお節、鶏もも肉、牛乳	こんにゃく、キャベツ、人参、ブロッコリー、いんげん、ブルーネ、しめじ、塩蔵わかめ	精白米、さつま芋、砂糖、ミニのりすけ	ふかしいも プルーン 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	441	17.2	
29 (金)	ごはん 魚の西京焼き シルバーサラダ けんちん汁	きなこ、豆腐、みそ、生さけ、牛乳	こんにゃく、きゅうり、ごぼう、大根、人参、長葱	上新粉、白玉粉、精白米、はるさめ、砂糖、油、つなっこ、全粒粉クラッカー、マネズ	きなこだんご つなっこ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	463	19.0	
30 (土)	スパゲッティナポリタン 柿 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、バナナ、柿	スパゲッティ、豆腐ブレッド、バター、油、ハートせんべい	豆腐ブレッド バナナ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	473	18.5	
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	3歳未満児	477	17.9
							3歳以上児	579	21.5

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！



運動会の練習に全力が出せるようにカルシウムを積極的に取ろう！
ビタミンDと一緒にとって吸収力アップ！！

