

2024年

1

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)
4 (木)	シーチキンカレー 海藻サラダ 型抜きチーズ	ツナ、牛乳、型ぬきチーズ	大根、玉葱、人参、にんにく、スイートコーン、海藻ミックス	精白米、じゃが芋、砂糖、油、プチミカド、豆花クッキー、草加せんべい、サラダ味	草加せんべい(サラダ) プチみかんゼリー牛乳	豆花クッキー牛乳	519	17.4
							603	19.0
5 (金)	ごはん 米粉のホキフライ 切り干し大根の煮つけ 豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、小魚、ホキ(米パン粉付)	切り干し大根、人参、塩昆布、塩蔵わかめ	精白米、砂糖、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	485	18.4
							584	22.1
6 (土)	肉うどん みかん ヨーグルト 	豚肉、ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、みかん、ブルー	ゆでうどん、豆腐ブレッド、星っこ	豆腐ブレッド ブルー牛乳	星っこ牛乳	447	17.1
							527	20.0
9 (火)	ごはん 高野豆腐の煮物 ごまあえ 大根のみそ汁	凍り豆腐、みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳	玉葱、小松菜、大根、玉葱、人参、バナナ	精白米、砂糖、白いりごま、ミニのりすけ、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	482	18.8
							561	22.0
10 (水)	ごはん 納豆 とり肉のてりやき 豆苗ともやしの塩昆布あえ 小松菜とえのきのみそ汁	納豆、みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳、ピピピチーズ	豆苗、小松菜、人参、もやし、えのき、塩昆布	精白米、砂糖、ごま油、ハートせんべい	いなりずし pipipiチーズ牛乳	ハートせんべい牛乳	521	22.5
							636	27.2
11 (木)	ごはん さばの塩焼き マカロニサラダ なめこと豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、さば、なると、鶏肉、牛乳	きゅうり、大根、人参、みつば、長葱、なめこ	マカロニ、精白米、もち米、里芋、砂糖、油、豆花クッキー、マヨネーズ 	お雑煮風牛乳	豆花クッキー牛乳	477	20.8
							574	25.4
12 (金)	ごはん ポークチャップ キャベツのおひたし じゃがいものみそ汁	きなこ、みそ、かつお節、豚ロース、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、長葱、バナナ	食パン、小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、マカロン、油、プチゼリー	きなこトースト プチももゼリー牛乳	バナナ牛乳	504	18.0
							606	21.8
13 (土)	五目うどん りんご 型抜きチーズ 	なると、鶏肉、牛乳、型ぬきチーズ	人参、ほうれん草、長葱、みかん、りんご、炊き込みわかめ	ゆでうどん、精白米、ミニのりすけ	おにぎり みかん牛乳 	ミニのりせんべい牛乳	457	17.2
							531	19.0
15 (月)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 ブロッコリーのごまあえ かぶのみそ汁	みそ、鶏肉、鶏卵、牛乳	かぶ・葉、かぶ、生姜、人参、ブロッコリー、ブルー	精白米、ホットケーキミックス、はちみつ、砂糖、白いりごま、マカロン、星っこ	ホットケーキ ブルー牛乳 	星っこ牛乳	475	17.8
							570	21.0
16 (火)	ごはん 鱈の塩こうじ焼き 切り昆布の煮物 さつまいものレモン煮 白菜と玉ねぎのみそ汁 	みそ、さわら、さつまいも揚げ、牛乳	玉葱、人参、白菜、レモン、りんご、刻み昆布	精白米、トマトパン、さつまいも、砂糖、バター、油、ハートせんべい	トマトパン りんご牛乳 	ハートせんべい牛乳	491	18.8
							599	22.7
17 (水)	ごはん 肉じゃが いそあえ 小松菜と油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、煮干し、豚肉、牛乳	白たき、きゅうり、小松菜、玉葱、人参、もやし、青のり、焼きのり、刻みのり	精白米、じゃが芋、砂糖、無塩バター、油、豆花クッキー	塩のおにぎり 煮干しのカリカリ(青のり味)牛乳	豆花クッキー牛乳	493	17.8
							601	21.3
18 (木)	ごはん からあげ ひじきのサラダ 根菜のみそ汁 	きなこ、みそ、鶏肉、牛乳	きゅうり、ごぼう、生姜、大根、人参、にんにく、スイートコーン、長葱、みかん、ひじき	マカロニ、精白米、でん粉、砂糖、油、星っこ	マカロニの きなこあえ みかん牛乳 	星っこ牛乳	491	18.5
							602	22.2
19 (金)	ごはん 里芋と豚肉のみそ煮 五目ごまあえ すまし汁 	みそ、油揚げ、かまぼこ、豚肉、牛乳	糸こんにゃく、小松菜、人参、もやし、長葱、りんご	小麦粉、精白米、里芋、砂糖、白すりごま、ミニのりすけ	甘酒蒸しパン りんご牛乳 	ミニのりせんべい牛乳	479	17.0
							588	20.4


NEW

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	たんぱく質	
							(kcal)	(g)	
20	ミートスパゲティ 青ゆでブロッコリー ヨーグルト	豚ひき肉, ヨーグルト, 牛乳, 粉チーズ	玉葱, トマトピューレ, 人参, ブロッコリー, 苺ジャム	食パン, スパゲティ, でん粉, 砂糖, バター, 油, フチミカゼリー, 豆花クッキー	イチゴジャム サンド プチみかんゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	523	21.1	
(土)							633	25.8	
22	カレーライス ツナサラダ 型抜きレアチーズ	ツナ, 豚肉, 牛乳, プレーヨーグルト, 型抜きレアチーズ	キャベツ, きゅうり, 玉葱, 人参, にんにく, パナナ, レモン果汁	精白米, じゃが芋, はちみつ, 砂糖, 油, ミニのりすけ, おからチップ	パナナヨーグルト おからチップ 麦茶	ミニのりせんべい 牛乳	504	17.9	
(月)							603	19.6	
23	ごはん 鶏肉のケチャップ ソースかけ ほうれん草と コーンのあえもの さつまいもと 玉ねぎのみそ汁	みそ, 油揚げ, 鶏肉, 牛乳	小松菜, 生姜, 大根, 玉葱, トマトピューレ, 人参, パセリ, ほうれん草, スイートコーン, 長葱, しめじ	精白米, ほうとう, 里芋, さつま芋, 砂糖, ハートせんべい	煮ほうとう 牛乳	ハートせんべい 牛乳	488	19.5	
(火)							594	23.8	
24	ごはん 豚肉とじゃが芋の 細切りいため ブロッコリーと ハムのサラダ 豆腐スープ	豆腐, ハム, 豚肉, 牛乳	生姜, ピーマン, ブロッコリー, 赤ピーマン, 長葱, みかん	食パン, 精白米, じゃが芋, でん粉, はちみつ, 砂糖, バター, ごま油, 油, 星っこ	はちみつパン みかん 牛乳	星っこ 牛乳	492	17.8	
(水)							602	21.2	
25	ごはん 厚揚げの煮物 白菜のおひたし 大根のみそ汁	みそ, 厚揚げ, かつお節, 鶏肉, 牛乳, とろけるチーズ	こんにゃく, 大根, 玉葱, 人参, 白菜, パナナ, しめじ	精白米, じゃが芋, 砂糖, すりおろしりんごゼリー, マヨネーズ	チーズポテト プチりんごゼリー 牛乳	パナナ 牛乳	466	18.3	
(木)							553	21.5	
26	ごはん 鶏のはちみつ焼き ほうれん草のしらす和え かぼちゃの煮つけ 白菜と油揚げのみそ汁	みそ, 油揚げ, しらす干し, 生さけ, 鶏肉, 牛乳	生姜, 白菜, ほうれん草, 南瓜, ブルーン, 焼きのり	精白米, はちみつ, 砂糖, 豆花クッキー	鮭のおにぎり ブルー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	500	19.9	
(金)							597	24.2	
27	焼きそば りんご 型抜きレアチーズ	豚肉, 牛乳, 型抜きレアチーズ	キャベツ, 人参, もやし, パナナ, りんご, 青のり	蒸し中華めん, 油, ハートせんべい, メロンパン (冷凍)	メロンパン パナナ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	523	18.5	
(土)							619	20.7	
29	ごはん ひじき入りつくね焼き 温野菜サラダ もやしと麩のみそ汁	豆腐, みそ, 鶏ひき肉, 豚肉, 牛乳, クリーム, ダイスターチーズ	カリフラワー, 生姜, 玉葱, 人参, ブロッコリー, もやし, 長葱, パナナ, ひじき	小麦粉, 精白米, 焼麩, じゃが芋, でん粉, 砂糖, バター, 油	クリームシチュー 麦茶	パナナ 牛乳	473	19.2	
(月)							547	22.9	
30	ごはん レバーのケチャップだれ チンゲン菜のナムル しめじと玉ねぎのみそ汁	みそ, 豚レバー, 牛乳, 型抜きチーズ	生姜, 玉葱, チンゲン菜, 人参, もやし, しめじ	上新粉, 白玉粉, 精白米, でん粉, 砂糖, ごま油, 油, 星っこ	甘辛だんご 型抜きチーズ 牛乳	星っこ 牛乳	469	19.1	
(火)							548	21.9	
31	ちゃんぽんうどん きゅうりの即席漬け pipipiチーズ	えび, かまぼこ, 鶏ひき肉, 豚肉, 牛乳, ピピピチーズ	きゅうり, 生姜, 人参, 白菜, もやし, スイートコーン, 長葱, りんご, しめじ, 塩昆布	ゆでうどん, 精白米, 砂糖, ごま油, 豆花クッキー	そぼろおにぎり りんご 牛乳	豆花クッキー 牛乳	481	21.6	
(水)							575	26.1	
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	489	18.8
							3歳以上児	585	22.3



本年もよろしくお願ひ致します。



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！