

2024年

10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 (火)	ごはん 鶏肉のケチャップ ソースかけ マカロニサラダ 豆苗ともやしのみそ汁	みそ、鶏肉、牛乳、ピピピチーズ	豆苗、きゅうり、生姜、トマト、ビュレー、人参、パセリ、もやし	食パン、マカロニ、精白米、砂糖、はちみつ、バター、油、ハートせんべい、マヨネーズ	はちみつパン pipipiチーズ牛乳	ハートせんべい牛乳	501	19.1
							615	22.8
2 (水)	ごはん かじきの和風ステーキ チンゲン菜のおひたし かぼちゃのみそ汁	みそ、かつお節、かじき、牛乳、プロセスチーズ	大根、玉葱、チンゲン菜、人参、南瓜、長葱、りんご、ブルーコン	小麦粉、精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、バター、油、全粒粉クラッカー	じゃがもち(チーズ)ブルーコン牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	448	19.0
							533	23.3
3 (木)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりナムル えのきのスープ	豆腐、赤みそ、豚ひき肉、牛乳	きゅうり、生姜、玉葱、にら、人参、にんにく、長葱、バナナ、えのき	精白米、でん粉、砂糖、ごま油、米粉のカップケーキ(メープル風味)、きなこせんべい	米粉のカップケーキ(メープル風味)バナナ牛乳	きなこせんべい牛乳	473	16.7
							549	19.5
4 (金)	ごはん 豚肉のしょうがやき キャベツの塩昆布あえ かぶのみそ汁	みそ、油揚げ、豚肉、牛乳	かぶ(葉)、かぶ、キャベツ、生姜、玉葱、人参、みかん、えのき、しめじ、塩昆布	精白米、もち米、砂糖、油、ミニのりすけ	炊き込みごはんのおにぎりみかん牛乳	ミニのりせんべい牛乳	477	17.3
							596	20.6
5 (土)	肉うどん 型抜きチーズ 柿	豚肉、牛乳、型抜きチーズ	玉葱、人参、ほうれん草、柿	ゆでうどん、ねじりパン、ハートせんべい、国産いちごゼリー	ねじりパン 国産いちごゼリー牛乳	ハートせんべい牛乳	484	18.0
							534	19.3
7 (月)	ごはん 塩からあげ いそあえ なめこのみそ汁	みそ、鶏肉、牛乳	人参、ほうれん草、もやし、長葱、梨、オレンジジュース、なめこ、刻みのり	精白米、ホットケーキミックス、でん粉、砂糖、ごま油、油、全粒粉クラッカー	オレンジケーキ牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	488	16.1
							608	19.3
8 (火)	ごはん 手作りふりかけ かれいのてりやき 華風サラダ じゃがいもにとらのみそ汁	みそ、かつお節、しらす干し、かれい、ハム、豚ひき肉、牛乳、飲むヨーグルト、粉チーズ	きゅうり、玉葱、トマトピューレ、にら、人参、もやし	マカロニ、精白米、じゃが芋、春雨、砂糖、白いりごま、バター、ごま油、油、きなこせんべい	ミートマカロニ飲むヨーグルト	きなこせんべい牛乳	440	19.4
							542	24.0
9 (水)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ごまあえ 大根のみそ汁	凍り豆腐、みそ、鶏ひき肉、牛乳、クリーム、型抜きレアチーズ	こんにゃく、大根、水煮筍、玉葱、人参、白菜、長葱	精白米、ホットケーキミックス、でん粉、砂糖、白いりごま、ミニのりすけ	ホットビスケット型抜きレアチーズ牛乳	ミニのりせんべい牛乳	465	18.1
							552	20.7
10 (木)	ごはん ポークチャップ ブロッコリーとコーンの サラダ レタススープ	豚肉、牛乳	玉葱、レタス、人参、ブロッコリー、スイートコーン、バナナ、柿	小麦粉、精白米、さつま芋、でん粉、砂糖、黒いりごま、ごま油、油	さつまいもごはんのおにぎり柿牛乳	バナナ牛乳	494	16.9
							607	20.4
11 (金)	ごはん 里芋と鶏肉のみそ煮 小松菜のえのきあえ すまし汁	みそ、かまぼこ、鶏肉、牛乳	小松菜、人参、三つ葉、ブルーコン、えのき、生椎茸	精白米、メロンパン、里芋、砂糖、ハートせんべい	メロンパンブルーコン牛乳	ハートせんべい牛乳	458	17.1
							544	20.7
12 (土)	五目あんかけ焼きそば みかん ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト、牛乳、小魚	生姜、水煮筍、玉葱、チンゲン菜、人参、もやし、みかん、炊き込みわかめ	蒸し中華めん、精白米、でん粉、砂糖、油、全粒粉クラッカー	おにぎり小魚牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	480	18.9
							588	22.8
15 (火)	ごはん 鮭の塩焼き おからの炒り煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	みそ、おから、油揚げ、生さけ、牛乳	キャベツ、ごぼう、玉葱、人参、いんげん、長葱、ブルーベリージャム、りんご、生椎茸	食パン、精白米、砂糖、油、きなこせんべい	ブルーベリージャムサンドりんご牛乳	きなこせんべい牛乳	437	19.4
							535	24.6
16 (水)	カレーうどん 海藻サラダ	油あげ、かつお節、ツナ、鶏肉、牛乳、ダイスチーズ	きゅうり、玉葱、人参、ほうれん草、スイートコーン、海藻ミックス	ゆでうどん、精白米、でん粉、砂糖、油、プチみかんゼリー、ミニのりすけ	チーズとおかかのおにぎりプチみかんゼリー牛乳	ミニのりせんべい牛乳	481	17.8
							586	21.5

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	
							5歳児 - 9歳児	(kcal)	(g)
17 (木)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 きゅうりのしらすあえ きのこのみそ汁	みそ、しらす干し、鶏肉、牛乳	きゅうり、生姜、玉葱、人参、柿、えのき、しめじ	精白米、さつまい、砂糖、油、ハートせんべい	フライド スイートポテト 柿 牛乳 	ハートせんべい 牛乳	437	16.2	
18 (金)	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮つけ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 	厚揚げ、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、りんご	精白米、クロワッサン、砂糖、ごま油、油、全粒粉クラッカー	クロワッサン りんご 牛乳 	全粒粉クラッカー 牛乳	501	16.7	
19 (土)	ミートスパゲティ 青ゆでブロッコリー 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、ブユレー、人参、ブロッコリー、みかん	スパゲッティ、ミルクパン、でん粉、砂糖、バター、油、きなこせんべい	ミルクパン みかん 牛乳 	きなこせんべい 牛乳	455	18.8	
21 (月)	ごはん 鶏肉のりんごソースがけ 切り干し大根のおかず煮 白菜と玉ねぎのみそ汁	みそ、さつまい、揚げ、鶏肉、牛乳、クリームチーズ	糸こんにゃく、生姜、切り干し大根、玉葱、人参、白菜、りんご、生しいたけ	精白米、ホットケーキミックス、砂糖、油、プチももゼリー、ミニのりすけ	蒸しパン (クリームチーズ) プチももゼリー 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	453	16.6	
22 (火)	ごはん ハンバーグ 温野菜サラダ もやしと麩のみそ汁	みそ、豚ひき肉、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー、もやし、スイートコーン、バナナ	パン粉、精白米、焼麩、砂糖、バター、油、ハートせんべい、豆乳ラスク	豆乳ラスク バナナ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	463	16.7	
23 (水)	ごはん かぼちゃと豚肉の煮物 きゅうりの即席漬 キャベツと豆腐のみそ汁 	豆腐、みそ、煮干し、豚肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、南瓜、スイートコーン、塩昆布、青のり	精白米、もち米、でん粉、砂糖、白すりごま、無塩バター、油、全粒粉クラッカー	五平餅 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	482	16.5	
24 (木)	ごはん レバーのごまだれ 豆苗ともやしのナムル さつまいものみそ汁 	きなこ、みそ、豚レバー、牛乳、ピピピチーズ	豆苗、生姜、人参、もやし、スイートコーン、長葱	食パン、精白米、さつまい、でん粉、砂糖、白いりごま、バター、ごま油、油、きなこせんべい	きなこトースト pipipiチーズ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	494	19.4	
25 (金)	ハヤシライス ツナサラダ	ツナ、豚肉、牛乳	キャベツ、セロリー、玉葱、人参、スイートコーン、もも缶、パインアップル缶、マッシュルーム	精白米、砂糖、油、ミレービスケット、あわせるゼリー、ミニのりすけ	クラッシュ フルーツゼリー ミレービスケット 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	512	16.0	
26 (土)	五目うどん みかん ヨーグルト 	なると、鶏肉、ヨーグルト、牛乳	人参、ほうれん草、長葱、バナナ、みかん	ゆでうどん、コーンブレッド、ハートせんべい	コーンブレッド バナナ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	484	18.1	
28 (月)	ごはん 厚揚げの煮物 小松菜のおひたし わかめと玉ねぎのみそ汁	みそ、厚揚げ、かつお節、鶏肉、牛乳、型ぬきチーズ	こんにゃく、小松菜、水煮荀、玉葱、人参、いんげん、しめじ、きざみのり、塩蔵わかめ	上新粉、白玉粉、精白米、砂糖、全粒粉クラッカー	のりだんご 型抜きチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	453	19.6	
29 (火)	ごはん 春雨ソテー しゅうまい かぶのスープ	鶏ひき肉、豚肉、牛乳、焼売	かぶ(葉)、かぶ、キャベツ、生姜、玉葱、人参、もやし、みかん、ひじき	精白米、春雨、でん粉、砂糖、ごま油、油、きなこせんべい	ひじきごはんの おにぎり みかん 牛乳 	きなこせんべい 牛乳	497	16.9	
30 (水)	ごはん おやこ煮 ブロッコリーとハムの サラダ えのきと玉ねぎのみそ汁	みそ、ハム、鶏肉、鶏卵、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー、ブルー、えのき	コッパン、精白米、砂糖、油、ミニのりすけ	揚げパン ブルー 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	502	19.1	
31 (木)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白あえ すまし汁 	豆乳、豆腐、みそ、さば、かまぼこ、牛乳	糸こんにゃく、生姜、人参、ほうれん草、長葱、かぼちゃペースト、バナナ、梨	米粉パウダー、精白米、片栗粉、砂糖、白すりごま、油	米粉の かぼちゃケーキ 梨 牛乳 	バナナ 牛乳	478	18.9	
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	475	17.8
							3歳以上児	575	21.3

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！

