

2024年

11月

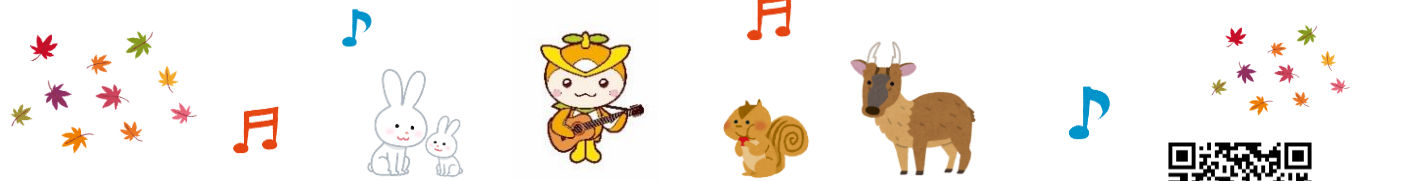
ほいくえん こんだてひょう




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 (金)	ごはん 鶏肉の薬味ソースかけ キャベツのしらすあえ じゃがいもとにらのみそ汁	みそ、しらす干し、鶏肉、牛乳、プレーンヨーグルト	キャベツ、にら、人参、長葱、ブルーーン	強力粉、精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、サラダ油、ごま油、ミニのりすけ	手作り ヨーグルトパン ブルーーン 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	473	18.1
							575	22.1
2 (土)	きのこスパゲティ 青ゆでブロッコリー 型抜きレアチーズ	ベーコン、牛乳、型抜きレアチーズ	玉葱、ブロッコリー、みかん、えのき、生椎茸、しめじ、マッシュルーム、刻みのり、炊き込みわかめ	精白米、スパゲティ、バター、しらすせんべい	おにぎり みかん 牛乳	しらすせんべい 牛乳	467	18.4
							553	20.7
5 (火)	ごはん とり天 ひじきのいり煮 ほうれん草と麩のみそ汁	みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳	生姜、人参、にんにく、ほうれん草、いんげん、バナナ、ひじき	小麦粉、精白米、焼麩、砂糖、油、星っこ、米粉のカップケーキ(いちご)、マヨネーズ	米粉のカップケーキ(いちご) バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	517	18.5
							607	22.5
6 (水)	ごはん 魚の煮つけ キャベツの塩昆布あえ さつま汁	みそ、油揚げ、かれい、豚肉、ベーコン、牛乳、飲むヨーグルト、とろけるチーズ	こんにゃく、キャベツ、ごぼう、生姜、大根、玉葱、人参、ピーマン、スイートコーン、長葱、塩昆布	食パン、精白米、さつま芋、砂糖、バター、油、かぼちゃポーロ	ピザトースト 飲むヨーグルト	かぼちゃポーロ 牛乳	478	19.3
							577	24.1
7 (木)	ごはん 豚肉のしょうがやき 豆苗ともやしのナムル 白菜と油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、豚肉、牛乳、小魚	豆苗、生姜、玉葱、人参、白菜、もやし、スイートコーン、バナナ	上新粉、白玉粉、精白米、でん粉、砂糖、ごま油、油	甘辛だんご 小魚 牛乳	バナナ 牛乳	479	19.4
							584	23.9
8 (金)	ごはん 筑前煮 ブロッコリーのごまあえ なめこのみそ汁	みそ、竹輪、鶏肉、鶏ひき肉、牛乳	こんにゃく、ごぼう、生姜、人参、ブロッコリー、はす、長葱、みかん、なめこ	精白米、里芋、砂糖、白いりごま、しらすせんべい	そぼろおにぎり みかん 牛乳	しらすせんべい 牛乳	464	17.8
							570	21.4
9 (土)	きつねうどん りんご ヨーグルト	油揚げ、鶏肉、ヨーグルト、牛乳	人参、ほうれん草、長葱、りんご	ゆでうどん、メロンパン、砂糖、かぼちゃポーロ、グレーゼリー	メロンパン グレーゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	502	16.2
							588	19.6
11 (月)	ハヤシライス 海藻サラダ	ツナ、豚肉、鶏肉、牛乳	きゅうり、セロリ、玉葱、にら、人参、スイートコーン、マッシュルーム、海藻ミックス	ビーフン、精白米、砂糖、ごま油、油、星っこ	ビーフンスープ 牛乳	星っこ 牛乳	501	17.4
							624	21.3
12 (火)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のおひたし 大根のみそ汁	みそ、かつお節、鶏肉、牛乳	キャベツ、小松菜、生姜、大根、人参、長葱	コッペパン、精白米、男爵コロッケ、砂糖、油、しらすせんべい	コロケパン 牛乳	しらすせんべい 牛乳	463	17.3
							569	21.1
13 (水)	ごはん つくねの甘辛煮 華風サラダ 水菜と玉ねぎのみそ汁	豆腐、みそ、かつお節、鶏ひき肉、牛乳、ピピピチーズ	水菜、きゅうり、生姜、玉葱、人参、ピーマン、もやし、長葱	精白米、春雨、でん粉、砂糖、ごま油、油、ミニのりすけ	おにぎり (ピーマン) pipipiチーズ 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	498	18.1
							616	21.6
14 (木)	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮つけ わかめスープ	油揚げ、さば、牛乳	切り干し大根、人参、いんげん、えのき、塩蔵わかめ	食パン、精白米、はちみつ、砂糖、バター、油、かぼちゃポーロ、プチももゼリー	はちみつパン プチももゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	480	18.4
							571	23.1
15 (金)	ごはん からあげ ほうれん草のナムル しめじと玉ねぎのみそ汁	みそ、鶏肉、鶏卵、牛乳、プレーンヨーグルト	生姜、玉葱、人参、にんにく、ほうれん草、もやし、りんご、しめじ	精白米、ホットケーキミックス、でん粉、砂糖、ごま油、油、星っこ	ヨーグルトケーキ りんご 牛乳	星っこ 牛乳	509	17.0
							637	20.8
16 (土)	焼きそば 青ゆでブロッコリー 型抜きチーズ	かつお節、豚肉、牛乳、型抜きチーズ	キャベツ、人参、ブロッコリー、もやし、スイートコーン、バナナ、青のり	蒸し中華めん、精白米、油、しらすせんべい	コーンとおかかの おにぎり バナナ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	512	19.4
							615	22.0

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)		
18 (月)	ごはん 厚揚げの煮物 キャベツの即席漬け わかめと玉ねぎのみそ汁	きなこ、みそ、厚揚げ、鶏肉、牛乳	こんにやく、キャベツ、水煮筍、玉葱、人参、いんげん、プルーン、しめじ、塩昆布、塩蔵わかめ	マカロニ、精白米、砂糖、ミニのりすけ	マカロニのきなこあえ ブルーン牛乳	ミニのりせんべい牛乳	475	19.1	
19 (火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 煮豆 白菜のおひたし かぶと油揚げのみそ汁	いんげん豆、みそ、油揚げ、かつお節、生さけ、牛乳	かぶ(葉)、かぶ、人参、白菜	コッペパン、精白米、砂糖、油、かぼちゃポーロ、プチみかんゼリー	揚げパン プチみかんゼリー牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	478	20.6	
20 (水)	ごはん レバーのケチャップだれ 温野菜サラダ キャベツと豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、かつお節、豚レバー、牛乳	キャベツ、生姜、人参、ブロッコリー、スイートコーン、梅干し、りんご	精白米、でん粉、砂糖、油、星っこ	梅おかかおにぎり りんご牛乳	星っこ牛乳	462	17.3	
21 (木)	ごはん 中華風チキン 切り昆布の煮物 さつまいもの甘煮 小松菜と麩のみそ汁	みそ、さつま揚げ、鶏肉、牛乳、クリーム、型ぬきレアーチーズ	小松菜、生姜、玉葱、人参、にんにく、刻み昆布	精白米、焼麩、ホットケーキミックス、さつま芋、砂糖、白いりごま、ごま油、油、しらすせんべい	ホットビスケット 型抜き レアーチーズ牛乳	しらすせんべい牛乳	517	20.5	
22 (金)	カレーライス ツナサラダ pipipiチーズ	ツナ、豚肉、牛乳、ヒビビチーズ	キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、にんにく、みかん缶、もも缶	精白米、じゃが芋、砂糖、油、あわせるゼリー、星っこ、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	星っこ牛乳	498	16.4	
25 (月)	ごはん おから入りハンバーグ 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、おから、鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー、スイートコーン、りんご、えのき、ひじき	パン粉、精白米、砂糖、バター、油、かぼちゃポーロ	ひじきごはんのおにぎり りんご牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	522	19.2	
26 (火)	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 チンゲン菜のごまあえ 厚揚げとわかめのみそ汁	厚揚げ、みそ、鶏肉、牛乳	チンゲン菜、人参、もやし、バナナ、みかん、塩蔵わかめ	精白米、黒糖ロール、里芋、砂糖、白いりごま	黒糖ロール みかん牛乳	バナナ牛乳	468	17.9	
27 (水)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 大根とツナの煮物 ほうれん草としめじのみそ汁	油あげ、みそ、ツナ、鶏肉、牛乳	大根、人参、ほうれん草、しめじ	精白米、砂糖、白いりごま、油、プチももゼリー、しらすせんべい	子ぎつねずし プチももゼリー牛乳	しらすせんべい牛乳	502	18.0	
28 (木)	ごはん かじきのてりやき きんぴら キャベツと玉ねぎのみそ汁	みそ、赤みそ、油揚げ、めかじき、鶏肉、牛乳	キャベツ、ごぼう、大根、玉葱、人参、南瓜、いんげん、長葱、生しいたけ	精白米、ほうとう、砂糖、白いりごま、ごま油、ミニのりすけ	ほうとう牛乳	ミニのりせんべい牛乳	453	19.8	
29 (金)	ごはん 春雨ソテー ブロッコリーのおかかあえ 豆腐スープ	豆乳、豆腐、かつお節、豚肉、牛乳	キャベツ、生姜、人参、ブロッコリー、もやし、長葱、バナナ、塩蔵わかめ	精白米、ホットケーキミックス、さつま芋、春雨、でん粉、ごま油、かぼちゃポーロ	おにまん バナナ牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	469	16.3	
30 (土)	五目うどん みかん 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、菜めし	ゆでうどん、精白米、ミニのりすけ	おにぎり りんご牛乳	ミニのりせんべい牛乳	452	17.0	
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	485	18.2
							3歳以上児	587	22.0



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！

