

2024年

3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	エネルギー (kcal)
1 (金)	ちらしずし 鮭の塩焼き 菜の花とほうれん草の ごまあえ すまし汁 	生さけ、はんぺん、し ばえび、錦糸卵、牛乳	水菜、絹さや、かん びょう(乾)、菜花、人 参、ほうれん草、は す、バナナ、生椎茸、 桃缶	精白米、砂糖、白いり ごま、星っこ、ひなあ られ、ダイスももゼ リー	クラッシュ ももゼリー ひなあられ 牛乳 	星っこ 牛乳	442	19.8
2 (土)	肉うどん ヨーグルト バナナ	豚肉、ヨーグルト、牛 乳	玉葱、人参、ほうれん 草、バナナ、りんご、 焼きのり	ゆでうどん、精白米、 豆花クッキー	塩のおにぎり りんご 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	481	16.9
4 (月)	ごはん 豚肉のしょうがやき キャベツの即席漬け かぼちゃのみそ汁	みそ、豚肉、牛乳、ブ ロセステーズ	キャベツ、生姜、玉 葱、人参、南瓜、長 葱、塩昆布	精白米、じゃが芋、で ん粉、砂糖、バター、 油、ミニのりすけ、す りおろしりんごゼリー	じゃがもち (チーズ) プチりんごゼリー 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	480	16.7
5 (火)	ごはん 鶏肉のうま煮 五目ごまあえ 大根と麩のみそ汁 	みそ、油揚げ、鶏肉、 牛乳	糸こんにゃく、小松 菜、大根、人参、もや し、バナナ	精白米、焼麩、砂糖、 白すりごま、全粒粉ク ラッカー、米粉のカッ プケーキ(メープル風 味)	米粉のカップケーキ (メープル風味) バナナ 牛乳 	全粒粉クラッカー 牛乳	481	17.0
6 (水)	ごはん 納豆 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのおかかあえ 豆苗ともやしのみそ汁	納豆、みそ、かつお 節、鶏肉、豚肉、牛乳	豆苗、大根、玉葱、人 参、ブロッコリー、も やし	米粉パウダー、精白 米、さつま芋、砂糖、 油、全粒粉クラッ カー、豆花クッキー	さつまいもの あっさりシチュー 全粒粉クラッカー 麦茶	豆花クッキー 牛乳	452	18.9
7 (木)	ごはん 魚のマヨネーズ焼き おから キャベツと豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、おから、 油揚げ、さわら、鶏 卵、牛乳	キャベツ、ごぼう、玉 葱、人参、パセリ、い んげん、長葱、パナ ナ、苺、生椎茸	パン粉、精白米、お けきックス、はちみつ、 砂糖、マーガリン、 油、マヨネーズ	ホットケーキ いちご 牛乳 	バナナ 牛乳	494	19.1
8 (金)	カレーうどん 海藻サラダ pipipiチーズ	油あげ、ツナ、鶏肉、 牛乳、ピピピチーズ	きゅうり、玉葱、人 参、ほうれん草、スイ トコーン、ブルーン、海藻 ミックス、いりこ菜め し	ゆでうどん、精白米、 でん粉、砂糖、油、 星っこ	おにぎり ブルー 牛乳 	星っこ 牛乳	505	17.5
9 (土)	ミートスパゲティ 型抜きレアチーズ りんご 	豚ひき肉、牛乳、型ぬ きレアチーズ、粉 チーズ	玉葱、トマト、人 参、りんご	スパゲティ、豆腐ブレッ ド、でん粉、砂糖、パ ター、油、プチみかん ゼリー、ミニのりすけ	豆腐ブレッド プチみかんゼリー 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	481	19.9
11 (月)	ごはん 筑前煮 いそあえ えのきと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、竹輪、 鶏肉、ウインナー、牛 乳	こんにゃく、ごぼう、 小松菜、人参、はす、 えのき、刻みのり	精白米、おけきックス、 里芋、砂糖、油、プチ ももゼリー、全粒粉ク ラッカー	アメリカンドック プチももゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	501	17.9
12 (火)	ごはん からあげ ブロッコリーとコーンの サラダ なめこのみそ汁 	みそ、煮干し、鶏肉、 牛乳	生姜、にんにく、ブ ロコリー、スイトコー ン、長葱、なめこ、青 のり、炊き込みわかめ	精白米、でん粉、砂 糖、無塩バター、油、 星っこ	おにぎり 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	星っこ 牛乳	481	18.3
13 (水)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白あえ すまし汁 	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、み つば、ブルーン、生椎 茸	上新粉、白玉粉、精白 米、でん粉、砂糖、白 すりごま、全粒粉ク ラッカー	甘辛だんご ブルー 牛乳 	全粒粉クラッカー 牛乳	459	19.5
14 (木)	ケチャップライス タンドリーチキン キャベツの甘酢あえ コーンポタージュ	きなこ、鶏肉、ベーコ ン、牛乳、クリーム、 プレーンヨーグルト	ケムン、キャベツ、 生姜、玉葱、人参、に んにく、パセリ、ピー マン、デコボン	食パン、精白米、砂 糖、バター、豆花クッ キー	きなこトースト デコボン 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	503	17.9
15 (金)	ごはん 肉じゃが ちんげん菜のおかかあえ 厚揚げとしめじのみそ汁 	生揚げ、みそ、かつお 節、豚肉、牛乳、粉 チーズ	白たき、玉葱、チンゲ ン菜、トマト、人 参、もやし、しめじ	マカロニ、精白米、 じゃが芋、砂糖、パ ター、油、ミニのりす け	ミートマカロニ 牛乳 	ミニのりせんべい 牛乳	452	17.2
							561	20.9

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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
16 (土)	焼きそば ヨーグルト バナナ	豚肉、ヨーグルト、 牛乳、小魚	キャベツ、人参、も やし、バナナ、塩昆 布、青のり	蒸し中華めん、精白 米、油、星っこ	塩昆布おにぎり 小魚 牛乳	星っこ 牛乳	507	19.1	
18 (月)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのナムル さつまいのみそ汁	凍り豆腐、みそ、鶏 ひき肉、牛乳、ク リーム、ビビチーズ	こんにゃく、玉葱、 人参、ブロッコ リー、長葱	精白米、おにぎり、 さつま芋、でん 粉、砂糖、ごま油、 豆花クッキー	ホットビスケット pipipiチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	464	16.0	
19 (火)	ごはん おから入りハンバーグ キャベツの和風サラダ 大根とわかめのみそ汁	みそ、おから、ツ ナ、豚ひき肉、鶏 卵、牛乳	キャベツ、大根、玉 葱、人参、デコポ ン、塩昆布、塩蔵わ かめ	パン粉、精白米、砂 糖、白いりごま、パ ター、ごま油、油、 ミニのりすけ	おにぎり (にんじん) デコポン 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	512	18.5	
21 (木)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ねばねばあえ じゃがいもとにらのみそ汁	挽きわり納豆、あず き(缶)、きなこ、み そ、生さけ、牛乳	豆苗、にら、人参、 もやし	精白米、もち米、 じゃが芋、砂糖、ご ま油、いわしおか き、全粒粉クラッ カー	ぼたもち いわしおか き 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	456	21.5	
22 (金)	チキンカレー ツナサラダ 清見オレンジ	ツナ、鶏肉、牛乳	キャベツ、きゅう り、玉葱、にら、人 参、にんにく、オレ ンジ	はいが精米、ビー フン、じゃが芋、砂 糖、ごま油、油、 星っこ	ビーフンスープ 牛乳	星っこ 牛乳	479	16.6	
23 (土)	わかめうどん 型抜きチーズ デコポン	なると、鶏肉、牛 乳、型抜きチーズ	ほうれん草、長葱、 デコポン、塩蔵わか め	ゆでうどん、コー ンブレッド、すりお ろしりんごゼリー、 豆花クッキー	コーンブレッド プチりんごゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	481	18.5	
25 (月)	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーとハムの サラダ わかめスープ	豆腐、赤みそ、ハ ム、豚ひき肉、牛 乳、とろけるチーズ	生姜、玉葱、にら、 にんにく、ブロッコ リー、長葱、塩蔵わ かめ	小麦粉、ナン、精白 米、でん粉、砂糖、 ごま油、油、ミニ のりすけ	ナンピザ 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	444	19.9	
26 (火)	ごはん 厚揚げの煮物 もやしのナムル 大根のみそ汁	みそ、厚揚げ、鶏 肉、牛乳	こんにゃく、きゅう り、大根、水煮筍、 玉葱、人参、もや し、いんげん、バナ ナ、しめじ	米粉パウダー、精白 米、じゃが芋、砂 糖、ごま油、油、ブ チみかんゼリー	みそポテト プチみかんゼリー 牛乳	バナナ 牛乳	470	16.8	
27 (水)	ごはん チーズはんぺんフライ きんぴら 小松菜のしらすあえ たまねぎと麩のみそ汁	みそ、しらす干し、 鶏ひき肉、牛乳、 チーズはんぺんフラ イ	小松菜、生姜、玉 葱、人参、デコポ ン	精白米、焼麩、じゃ が芋、砂糖、白いり ごま、ごま油、油、 全粒粉クラッカー	そぼろおにぎり デコポン 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	492	16.6	
28 (木)	ごはん ポークチャップ 温野菜サラダ キャベツと長ねぎのみそ汁	みそ、豚肉、牛乳	キャベツ、玉葱、人 参、スナップえん どう、スイートコー ン、長葱、ブル ーン	小麦粉、精白米、砂 糖、油、肉まん、 星っこ	肉まん ブル ーン 牛乳	星っこ 牛乳	456	16.6	
29 (金)	ごはん 中華風チキン 華風サラダ ほうれん草と豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、鶏肉、 牛乳	きゅうり、生姜、玉 葱、人参、にんに く、ほうれん草、も やし	精白米、はるさめ、砂 糖、白いりごま、ご ま油、豆花クッキー、 草加せんべい(サ ラダ味)、国産いちご ゼリー	草加せんべい (サラダ) 国産いちごゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	443	16.2	
30 (土)	きつねうどん デコポン 型抜きレアチーズ	油揚げ、鶏肉、牛 乳、型抜きレア チーズ	人参、ほうれん草、 長葱、バナナ、デ コポン	ゆでうどん、メロ ンパン、砂糖、ミニ のりすけ	メロンパ ン バナ ナ 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	472	17.6	
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	476	18.0
							3歳以上児	580	21.8

そっせん  
おめでとう!



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!