

2024年

5

# 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 (kcal)	下段3才以上児 (g)
1 (水)	ごはん ハンバーグ いんげんとコーンの あえもの かぶと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、豚 ひき肉、牛乳	かぶ(葉)、かぶ、 玉葱、いんげん、 スイートコーン、 プルーン	パン粉、精白米、 ホットケーキミッ クス、砂糖、バ ター、油、豆花 クッキー	蒸しパン プルーン 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	518	17.3
							625	20.8
2 (木)	ごはん とり肉のてりやき 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、鶏肉、牛乳	キャベツ、ごぼ う、玉葱、人参、 スナップエンド う、いんげん、長 葱、生椎茸	精白米、砂糖、白 いりごま、油、ベ ジタブルせんべい	子ぎつねずし スナップエンドウ 牛乳 	ベジタブル せんべい 牛乳	485	17.6
							602	21.7
7 (火)	チキンカレー ブロッコリーと ハムのサラダ pipipiチーズ	ハム、鶏肉、牛 乳、ピピピチーズ	玉葱、にら、人 参、にんにく、ブ ロッコリー	ビーフン、精白 米、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	511	17.8
							633	21.1
8 (水)	ごはん 白酢豚 きゅうりのしらすあえ 豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、しら す干し、鶏ひき 肉、豚肉、牛乳	きゅうり、生姜、水 煮筍、玉葱、人参、 ピーマン、オレン ジ、塩蔵わかめ	精白米、でん粉、 砂糖、油、かぼ ちゃポーロ	そぼろおにぎり オレンジ 牛乳 	かぼちゃポーロ 牛乳	487	18.1
							592	22.2
9 (木)	ごはん 鮭の塩焼き キャベツサラダ 粉ふきいも なすのみそ汁	みそ、生さけ、牛 乳	キャベツ、きゅう り、玉葱、なす、 スイートコーン、 バナナ、青のり	精白米、じゃが 芋、米粉のカップ ケーキ(いちご)、 豆花クッキー、マ ヨネーズ	米粉のカップケ ーキ(いちご) バナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	474	18.5
							539	22.2
10 (金)	ごはん 豚肉とごぼうの すきやき風煮 小松菜のおひたし もやしと麩のみそ汁	みそ、かつお節、 豚肉、牛乳、ク リーム、型ぬき チーズ	ごぼう、小松菜、 人参、もやし、長 葱、バナナ	精白米、焼麩、 ホットケーキミッ クス、春雨、砂 糖、ごま油	ホットビスケット 型抜きチーズ 牛乳 	バナナ 牛乳	501	19.3
							594	22.4
11 (土)	焼きそば スナップエンドウ ヨーグルト	豚肉、ヨーグル ト、牛乳	キャベツ、人参、 もやし、スナップ えんどう、オレン ジ、青のり	蒸し中華めん、ね じりパン、油、 星っこ	ねじりパン オレンジ 牛乳 	星っこ 牛乳	466	17.3
							533	20.0
13 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のえのきあえ もやしとにらのみそ汁	きなこ、凍り豆 腐、みそ、油揚 げ、鶏肉、牛乳	こんにゃく、水煮 筍、チンゲン菜、に ら、人参、もやし、 バナナ、えのき	食パン、精白米、 砂糖、バター、か ぼちゃポーロ	きなこトースト バナナ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	462	17.3
							555	21.2
14 (火)	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのごまあえ 小松菜と玉ねぎのみそ汁	みそ、豚肉、牛乳	小松菜、玉葱、人 参、ブロッコ リー、みかん缶	小麦粉、精白米、 砂糖、白いりご ま、油、あわせる ゼリー、豆花クッ キー、クラッカー	クラッシュ みかんゼリー クラッカー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	439	16.1
							533	19.1
15 (水)	ふきごはん 鶏肉の塩こうじ焼き アスパラのおかかあえ わかめと麩のみそ汁	みそ、油揚げ、か つお節、鶏肉、牛 乳	アスパラガス、キャ ベツ、そら豆、人 参、ふき、塩昆布、 塩蔵わかめ	精白米、焼麩、砂 糖、白いりごま、 ごま油、ベジタ ブルせんべい	おにぎり (にんじん) そらまめ 牛乳 	ベジタブル せんべい 牛乳	439	17.7
							540	21.6
16 (木)	ごはん 肉じゃが キャベツの和風サラダ なめこと豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、ツ ナ、豚肉、鶏卵、 牛乳	白たき、キャベ ツ、玉葱、人参、 スイートコーン、 長葱、プルーン、 なめこ	精白米、ホット ケーキミックス、 じゃが芋、はちみ つ、砂糖、マーガ リン、油、星っこ	ホットケーキ プルーン 牛乳 	星っこ 牛乳	510	16.8
							628	20.1
17 (金)	ごはん ささみのチリ風ソース シルバーサラダ ほうれん草と 玉ねぎのみそ汁	みそ、ハム、鶏さ さ身、牛乳	トマト、きゅう り、生姜、玉葱、 人参、にんにく、 ほうれん草、オレ ンジ	精白米、フオカッ チャ、春雨、でん 粉、グラニュー糖、 砂糖、オリーブ油、 油、かぼちゃポー ロ、マヨネーズ	シュガー フオカッチャ オレンジ 牛乳 	かぼちゃポーロ 牛乳	475	20.1
							578	25.2
18 (土)	きつねうどん 型抜きレアチーズ バナナ	油揚げ、鶏肉、牛 乳、型ぬきレア チーズ	人参、ほうれん 草、長葱、バナ ナ、炊き込みわか め	ゆでうどん、精白 米、砂糖、豆花 クッキー、国産い ちごゼリー	おにぎり 国産いちごゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	510	17.7
							609	20.1

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		
							5歳前 - 5歳未満	(kcal)	(g)	
20 (月)	ごはん さわらのねぎみそ焼き じゃがいもの和風サラダ すまし汁	みそ、油揚げ、さわら、ハム、豚ひき肉、牛乳、粉チーズ	キャベツ、玉葱、トマトピューレー、人参、長葱、塩蔵わかめ	マカロニ、精白米、じゃが芋、砂糖、バター、油、ベジタブルせんべい	ミートマカロニ牛乳	ベジタブルせんべい牛乳	448	19.7		
21 (火)	ごはん つくねの甘辛煮 ブロッコリーのナムル キャベツと麩のみそ汁	豆腐、みそ、鶏ひき肉、牛乳	キャベツ、生姜、人参、ブロッコリー、長葱	精白米、焼麩、もち米、でん粉、砂糖、白すりごま、ごま油、油、星っこ、プチみかんゼリー	五平餅 プチみかんゼリー牛乳	星っこ牛乳	488	17.1		
22 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ チンゲン菜と油揚げのみそ汁	油揚げ、大豆、みそ、ツナ、豚肉、牛乳、プレーンヨーグルト	キャベツ、生姜、玉葱、チンゲン菜、人参、バナナ、桃缶、パイン缶	精白米、砂糖、油、ミレービスケット、かぼちゃポーロ、マヨネーズ	フルーツヨーグルト ミレービスケット 麦茶	かぼちゃポーロ牛乳	490	16.5		
23 (木)	ごはん からあげ ごまあえ しめじと玉ねぎのみそ汁	みそ、鶏肉、牛乳	小松菜、生姜、玉葱、人参、にんにく、バナナ、しめじ	精白米、トマトパン、でん粉、砂糖、白すりごま、油、豆花クッキー	トマトパン バナナ牛乳	豆花クッキー牛乳	514	17.7		
24 (金)	肉うどん アスパラのポン酢あえ 型抜きチーズ	しらす干し、豚肉、牛乳、型抜きチーズ	アスパラガス、キャベツ、そら豆、玉葱、人参、ほうれん草	ゆでうどん、精白米、砂糖、ベジタブルせんべい	じゃこおにぎり そらまめ牛乳	ベジタブルせんべい牛乳	462	20.1		
25 (土)	カレーライス 海藻サラダ	ツナ、豚肉、牛乳	きゅうり、玉葱、人参、にんにく、スイートコーン、オレンジ、海藻ミックス	精白米、豆腐ブレッド、じゃが芋、砂糖、油、星っこ	豆腐ブレッド オレンジ牛乳	星っこ牛乳	507	16.7		
27 (月)	ごはん 春雨ソテー しゅうまい じゃがにらスープ	煮干し、豚肉、牛乳、焼売	キャベツ、生姜、玉葱、にら、人参、もやし、青のり、焼きのり	精白米、じゃが芋、春雨、でん粉、バター、ごま油、かぼちゃポーロ	塩のおにぎり 煮干しのカリカリ(青のり味)牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	520	17.7		
28 (火)	ごはん 鶏のはちみつ焼き ひじきのいり煮 小松菜ともやしのみそ汁	みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳、ピピピチーズ	小松菜、生姜、人参、もやし、いんげん、バナナ、ブルーベリージャム、ひじき	食パン、精白米、はちみつ、砂糖、油	ブルーベリージャムサンド pipipiチーズ牛乳	バナナ牛乳	465	18.6		
29 (水)	ごはん 厚揚げの煮物 きゅうりのごまからめ 玉ねぎと麩のみそ汁	みそ、厚揚げ、鶏肉、牛乳	こんにゃく、きゅうり、水煮筍、玉葱、人参、いんげん、ブルー、しめじ	精白米、焼麩、ホットケーキミックス、じゃが芋、砂糖、白すりごま、油、豆花クッキー	ポテトドック ブルー牛乳	豆花クッキー牛乳	494	17.4		
30 (木)	ごはん かれのい童田揚げ 切り干し大根の煮つけ プチトマト 豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、かれい、牛乳	グリーンピース、生姜、切干大根、人参、プチトマト、長葱、オレンジ	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油、ベジタブルせんべい	ピースごはんおにぎり オレンジ牛乳	ベジタブルせんべい牛乳	470	19.7		
31 (金)	ごはん 鶏肉のうま煮 豆苗ともやしのナムル かぶのみそ汁	みそ、鶏肉、豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ	豆苗、かぶ(葉)、かぶ、玉葱、人参、もやし、スイートコーン	小麦粉、ナン、精白米、砂糖、ごま油、星っこ	ナンピザ牛乳	星っこ牛乳	436	19.2		
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	482	18.0
								3歳以上児	585	21.7



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！

