

2024年

8

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 (kcal)	下段3才以上児 たんぱく質 (g)
1 (木)	ごはん とり肉のてりやき ブロッコリーのナムル 豚肉とキャベツのみそ汁	みそ、鶏肉、豚肉、牛乳	キャベツ、人参、ブロッコリー、バナナ	精白米、砂糖、ごま油、米粉のカップケーキ(メープル風味)、バナナ牛乳	米粉のカップケーキ(メープル風味) バナナ牛乳	ハートせんべい牛乳	481	17.6
							554	20.7
2 (金)	ごはん 肉じゃが きゅうりのしらすあえ オクラと厚揚げのみそ汁	生揚げ、みそ、しらす干し、豚肉、牛乳	白たき、オクラ、きゅうり、玉葱、人参、メロン	精白米、ホットケーキミックス、じゃが芋、砂糖、油、ベジタブルせんべい	蒸しパン メロン 牛乳	ベジタブルせんべい牛乳	471	16.9
							588	20.7
3 (土)	焼きそば オレンジ ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト、牛乳	キャベツ、人参、もやし、オレンジ、ブルーベリー、青のり	蒸し中華めん、豆腐ブレッド、油、全粒粉クラッカー	豆腐ブレッド ブルーベリー牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	457	16.9
							543	20.1
5 (月)	ごはん 魚のマヨネーズ焼き キャベツの ドレッシングあえ とうがんのみそ汁	みそ、かじき、豚肉、牛乳、型ぬきレアーチーズ	冬瓜、キャベツ、玉葱、人参、パセリ、スイートコーン	パン粉、精白米、じゃが芋、砂糖、バター、油、かぼちゃポーロ、マヨネーズ	じゃがバター 型抜きレアーチーズ牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	484	21.5
							567	25.9
6 (火)	ごはん 鶏肉の照りあげ 小松菜のえのきあえ わかめと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳	小松菜、人参、長葱、オレンジ、えのき、塩蔵わかめ	食パン、精白米、でん粉、はちみつ、砂糖、バター、油、ハートせんべい	はちみつトースト オレンジ牛乳	ハートせんべい牛乳	467	17.0
							572	20.5
7 (水)	ごはん 厚揚げの煮物 ごまあえ じゃがいもにとらのみそ汁	みそ、厚揚げ、鶏肉、牛乳、クリーム	こんにゃく、小松菜、水煮筍、にら、人参、いんげん、ブルーベリー、しめじ	精白米、ホットケーキミックス、じゃが芋、砂糖、白いりごま、ベジタブルせんべい	ホットビスケット ブルーベリー牛乳	ベジタブルせんべい牛乳	492	17.6
							603	21.3
8 (木)	ごはん 鮭の塩焼き わかめの酢の物 煮豆 オクラと玉ねぎのみそ汁	いんげん豆、みそ、生さけ、牛乳	オクラ、きゅうり、玉葱、トマト、バナナ、塩蔵わかめ、菜めし、みかん缶	精白米、砂糖	おにぎり トマト牛乳	バナナ牛乳	449	19.2
							546	23.8
9 (金)	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮つけ 豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、豚肉、牛乳	にら、キャベツ、玉葱、とうもろこし、人参、にんにく、ピーマン、南瓜、すいか、塩蔵わかめ	精白米、砂糖、ごま油、油、全粒粉クラッカー	とうもろこし すいか牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	450	16.8
							547	20.1
10 (土)	五目うどん 枝豆 型抜きチーズ	なると、鶏肉、牛乳、型ぬきチーズ	枝豆、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、かぼちゃポーロ	おにぎり バナナ牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	486	18.4
							566	21.4
13 (火)	ごはん ホイコーロー きゅうりナムル もずくスープ(卵ぬき)	みそ、赤みそ、豚肉、牛乳	人参、キャベツ、きゅうり、玉葱、トマト、人参、ピーマン、長葱、生椎茸、もずく	精白米、フォカッチャ、グラニュー糖、砂糖、オリーブ油、ごま油、ハートせんべい	シュガーフォカッチャ トマト牛乳	ハートせんべい牛乳	442	16.3
							536	19.6
14 (水)	ごはん 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ わかめと麩のみそ汁	凍り豆腐、みそ、油揚げ、ツナ、鶏肉、牛乳	こんにゃく、きゅうり、ごぼう、水煮筍、人参、塩蔵わかめ	精白米、焼麩、砂糖、白いりごま、昆布せんべい、ベジタブルせんべい、豆乳アイス、マヨネーズ	豆乳アイス 昆布せんべい牛乳	ベジタブルせんべい牛乳	478	16.1
							559	19.3
15 (木)	ごはん 米粉のホキフライ ひじきのいり煮 厚揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ、大豆、きなこ、みそ、牛乳、ホキ(米パン粉付)	キャベツ、玉葱、人参、いんげん、ブルーベリー、ひじき	マカロニ、精白米、砂糖、油、全粒粉クラッカー	マカロニの きなこあえ ブルーベリー牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	493	19.1
							596	23.7
16 (金)	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、桃缶	精白米、じゃが芋、砂糖、油、かぼちゃポーロ、しらすせんべい、ダイスももゼリー	クラッシュ ももゼリー しらすせんべい牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	518	17.4
							612	19.8

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		
							エネルギー	たんぱく質		
							(kcal)	(g)		
17 (土)	肉うどん オレンジ ヨーグルト	豚肉, ヨーグルト, 牛乳	玉葱, 人参, ほうれん草, オレンジ, 塩昆布	ゆでうどん, 精白米, 日向夏ゼリー, ハートせんべい	塩昆布おにぎり 日向夏ゼリー 牛乳	ハートせんべい 牛乳	493	16.8		
19 (月)	ごはん かれののてりやき 切り昆布の煮物 トマト かぼちゃのみそ汁	みそ, かつお節, かれい, さつま揚げ, 牛乳, 型抜きレアーチーズ	トマト, 人参, ピーマン, 南瓜, 長葱, 刻み昆布	精白米, 砂糖, 油, ベジタブルせんべい	おにぎり (ピーマン) 型抜きレアーチーズ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	468	21.3		
20 (火)	ごはん 鶏肉のうま煮 きゅうりのオイル漬け コンスープ	ツナ, 鶏肉, 牛乳	クリームコーン, きゅうり, 玉葱, 人参, にんにく, ピーマン	精白米, でん粉, 砂糖, バター, 油, 全粒粉クラッカー	ツナピラフ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	467	17.5		
21 (水)	ごはん 豚しゃぶ いそあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	みそ, 豚肉, 牛乳, プレーンヨーグルト	キャベツ, 小松菜, 玉葱, 人参, 冷凍みかん, 刻みのり	強力粉, 精白米, じゃが芋, でん粉, 砂糖, 白いりごま, サラダ油, かぼちゃポーロ	手作り ヨーグルトパン 冷凍みかん 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	500	17.5		
22 (木)	ごはん 鶏肉の ケチャップソースかけ 小松菜のおひたし なすのみそ汁	みそ, 油揚げ, かつお節, 鶏肉, 豚肉, 牛乳	キャベツ, 小松菜, 生姜, トマトピューレ, なす, 人参, パセリ, もやし, 青のり	蒸し中華めん, 精白米, 砂糖, 油, ハートせんべい	焼きそば 牛乳	ハートせんべい 牛乳	445	18.4		
23 (金)	わかめごはん チーズはんぺんフライ ツナサラダ とうがんのスープ	ツナ, 豚肉, 牛乳, チーズ半片フライ	冬瓜, キャベツ, 人参, いんげん, スイートコーン, ブルーベリージャム, 梨, 炊き込みわかめ	食パン, 精白米, 砂糖, 油, ベジタブルせんべい	ブルーベリージャム サンド 梨 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	488	16.9		
24 (土)	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー ヨーグルト	ベーコン, ヨーグルト, 牛乳, 粉チーズ, 小魚	玉葱, 人参, ピーマン, ブロッコリー, マッシュルーム, 焼きのり	精白米, スパゲッティ, バター, 油, 全粒粉クラッカー	塩のおにぎり 小魚 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	482	19.1		
26 (月)	ハヤシライス キャベツの和風サラダ pipipiチーズ	ツナ, 豚肉, 牛乳, ピピピチーズ	キャベツ, セロリ, 玉葱, 人参, すいか, マッシュルーム	精白米, 砂糖, 油, ミレービスケット, かぼちゃポーロ	ミレービスケット すいか 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	530	16.4		
27 (火)	ごはん いりどり きゅうりのしらすあえ わかめと麩のみそ汁	みそ, しらす干し, ちくわ, 鶏肉, 牛乳	きゅうり, ごぼう, 水煮筍, 人参, パナナ, プルーン, 塩蔵わかめ	米粉パウダー, 精白米, 焼麩, じゃがいも, 砂糖, 油	みそポテト プルーン 牛乳	バナナ 牛乳	451	16.1		
28 (水)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ねばねばあえ 小松菜と玉ねぎのみそ汁	挽きわり納豆, みそ, 鶏肉, 牛乳	オクラ, きゅうり, 小松菜, 玉葱, 人参, スイートコーン, えのき	精白米, 砂糖, 白いりごま, ごま油, ハートせんべい	おにぎり (にんじん) きゅうりスティック 牛乳	ハートせんべい 牛乳	464	18.6		
29 (木)	ごはん 豚肉とじゃがいもの 細切りいため 大豆サラダ しめじと玉ねぎのみそ汁	大豆, みそ, なると, ツナ, 鶏肉, 豚肉, 牛乳	きゅうり, 生姜, 玉葱, 人参, ピーマン, 赤ピーマン, 長葱, しめじ, 塩蔵わかめ	ゆでうどん, 精白米, じゃが芋, でん粉, 砂糖, ごま油, ベジタブルせんべい, マヨネーズ	冷やしわかめうどん 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	503	19.0		
30 (金)	ごはん さばのみそ煮 ひじきのサラダ トマト すまし汁	きなこ, みそ, さば, かまぼこ, 牛乳	きゅうり, 生姜, トマト, 人参, スイートコーン, 長葱, 梨, 生椎茸, ひじき	食パン, 精白米, 砂糖, バター, 油, 全粒粉クラッカー	きなこトースト 梨 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	455	19.4		
31 (土)	カレーうどん オレンジ 型抜きレアーチーズ	油あげ, 鶏肉, 牛乳, 型抜きレアーチーズ	玉葱, 人参, ほうれん草, りんごジャム, オレンジ, プルーン	ゆでうどん, 食パン, でん粉, 砂糖, かぼちゃポーロ	りんごジャム サンド プルーン 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	509	17.9		
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	478	17.9
								3歳以上児	576	21.5



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！

