

2025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			3才未満児 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢あえ チンゲン菜としめじの みそ汁	牛乳 豚ロース みそ プロセスチーズ	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 チンゲン菜 しめじ ブルーン	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 バター	じゃがもち ブルー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	481 18.2	572 21.2
2 (木)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりナムル えのきのスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿 豆腐 赤みそ	長ねぎ なら 生姜 にんにく きゅうり えのきたけ 人参 玉 ねぎ パナナ	かぼちゃポーロ 精白 米 砂糖 ごま油 片栗 粉 米粉のカップケー キ(メープル)	米粉のカップケーキ (メープル) バナナ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	488 17.8	547 20.6
3 (金)	ごはん かれいのマヨネーズ焼き 豆苗ともやしの塩昆布あえ かぶのみそ汁	牛乳 きれい みそ 油揚げ 煮干し	玉ねぎ パセリ もやし 豆苗 人参 塩昆布 かぶ(根) かぶ(葉) しめじ えのきたけ 青のり	ミニのりすけ 精白 米 マヨネーズ パン 粉 ごま油 もち米 無塩バター	炊き込みごはんのお にぎり 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	444 21.4	536 25.7
4 (土)	きつねうどん 型抜きチーズ バナナ	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ 型抜きチーズ	人参 長ねぎ ほうれ ん草 パナナ	ミニハート うどん 砂糖 ねじりパン 国 産いちごゼリー	ねじりパン 国産いちごゼリー 牛乳	ミニハート 牛乳	473 18.5	552 20.6
6 (月)	ごはん 味噌チキンカツ ほうれん草のおかかあえ すまし汁	牛乳 鶏もも肉 赤み そ かつお節 かまぼ こ	ほうれん草 人参 長ねぎ 生しいたけ りんご	全粒粉クラッカー 精 白米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 いら ごま 片栗粉 さつまい も	ふかし芋 りんご 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	455 16.9	544 19.6
7 (火)	ごはん 手作りふりかけ かじきのてりやき 華風サラダ じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳 かつお節 しら す干し かじき ハム みそ 豚ひき肉 粉 チーズ 飲むヨーグ ルト	きゅうり 人参 もやし なら 玉ねぎ ト マトピューレ	かぼちゃポーロ 精 白米 いらごま 砂糖 はるさめ ごま油 じゃがいも マカロ ニ 油 バター	ミートマカロニ 飲むヨーグルト	かぼちゃポーロ 牛乳	449 21.4	530 26.5
8 (水)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 きゅうりのしらすあえ 豚汁	牛乳 鶏もも肉 しら す干し 豚もも 木綿 豆腐 みそ クリーム	人参 生姜 きゅうり 大根(根) ごぼう 長ねぎ	ミニのりすけ 精白米 砂糖 油 じゃがいも こんにやく ホット ケーキミックス プチ ももゼリー	ホットビスケット プチももゼリー 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	489 19.0	593 23.0
9 (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	牛乳 豚ロース 型抜 きレアチーズ	バナナ 玉ねぎ ブ ロccoli スイ ートコーン レタス 人 参 青のり	精白米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米粉 じゃがいも	手作り揚げせんべい 型抜きレアチーズ 牛乳	バナナ 牛乳	519 18.7	605 21.8
10 (金)	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 小松菜のえのきあえ 生揚げとわかめのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 生揚 げ みそ	人参 小松菜 えのき たけ 塩蔵わかめ 柿	ミニハート 精白米 里芋 砂糖 トマトパ ン	トマトパン 柿 牛乳	ミニハート 牛乳	472 19.3	570 23.0
11 (土)	焼きそば りんご ヨーグルト	牛乳 豚ロース ヨー グルト 味付小魚	キャベツ もやし 人 参 青のり りんご 炊き込みわかめ	全粒粉クラッカー 中華めん 油 精白米	わかめおにぎり 味付小魚 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	488 21.2	564 23.0
14 (火)	ごはん さけの塩焼き おからの炒り煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生さけ おから 油揚げ みそ	ひじき 長ねぎ 人参 ごぼう さやいんげ ん キャベツ 玉ねぎ りんご	かぼちゃポーロ 精 白米 砂糖 油 食パ ン バター はちみつ りんご	はちみつパン りんご 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	473 19.8	564 24.3
15 (水)	カレーうどん ツナサラダ	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ ツナ	人参 玉ねぎ ほうれ ん草 キャベツ きゅ うり 焼きのり	ミニのりすけ うどん 砂糖 片栗粉 マヨ ネーズ 精白米 いら ごま ごま油 プチ りんごゼリー	にんじんおにぎり プチりんごゼリー 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	472 17.0	566 19.7
16 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 いそあえ 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏も も肉 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ きざみのり 大根(根) 大根 (葉) 柿	ミニハート 精白米 砂糖 さつまいも 油	フライドスイートポ テト 柿 牛乳	ミニハート 牛乳	453 18.7	546 22.0

