

2025年

2

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 (土)	焼きそば みかん 型抜きレアチーズ 	豚肉, 牛乳, 型ぬきレアチーズ	キャベツ, 人参, もやし, みかん, 青のり	蒸し中華めん, 豆腐ブレッド, 油, 星っこ, グレープゼリー	豆腐ブレッド グレープゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	502	17.6
							579	20.0
3 (月)	ごはん 鬼のハンバーグ ほうれん草と コーンのあえもの すまし汁 	豆乳, 大豆, かまぼこ, 豚ひき肉, ウインナー, 牛乳	玉葱, ほうれん草, スイートコーン, 長葱, りんご	パン粉, 精白米, ホットケーキミックス, さつまい, 砂糖, 油, とんがりコーン, 全粒粉クラッカー	おにまん りんご 牛乳 	全粒粉クラッカー 牛乳	493	17.7
							608	21.9
4 (火)	ごはん 魚の煮つけ スパゲティサラダ チンゲン菜のみそ汁	みそ, かじき, ハム, 牛乳	きゅうり, 生姜, 玉葱, チンゲン菜, 人参, パナナ	精白米, スパゲッティ, 砂糖, 油, 豆花クッキー, 草加せんべい, サラダ味, マヨネーズ	草加せんべい (サラダ) バナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	442	19.0
							536	23.5
5 (水)	ごはん 春雨ソテー ブロッコリーのナムル 豆腐のみそ汁	豆腐, みそ, 豚肉, 牛乳	キャベツ, 生姜, 人参, ブロッコリー, もやし, 長葱, みかん	精白米, もち米, 春雨, でん粉, 砂糖, 白すりごま, ごま油, 油, ハートせんべい	五平餅 みかん 牛乳 	ハートせんべい 牛乳	479	16.4
							590	19.8
6 (木)	ごはん 鶏肉の照りあげ キャベツの即席漬け もやしと玉ねぎのみそ汁	みそ, 鶏肉, 牛乳	水菜, キャベツ, 玉葱, 人参, もやし, 塩昆布	精白米, フォー, でん粉, 砂糖, ごま油, 油, 星っこ	フォー (水菜入) 牛乳	星っこ 牛乳	446	17.4
							548	21.2
7 (金)	ごはん いりどり いそあえ わかめと麩のみそ汁	きなこ, みそ, ちくわ, 鶏肉, 牛乳	ごぼう, 小松菜, 水煮筍, 人参, ブルーン, 刻みのり, 塩蔵わかめ	マカロニ, 精白米, 焼麩, 砂糖, 油, ハートせんべい	マカロニの きなこあえ ブルーン 牛乳 	ハートせんべい 牛乳	453	17.8
							542	21.4
8 (土)	カレーうどん りんご ヨーグルト 	油あげ, 鶏肉, ヨーグルト, 牛乳	玉葱, 人参, ほうれん草, みかん, りんご, 菜めし	ゆでうどん, 精白米, でん粉, 砂糖, 全粒粉クラッカー	おにぎり みかん 牛乳 	全粒粉クラッカー 牛乳	489	16.7
							600	19.7
10 (月)	ごはん さばの竜田揚げ 華風サラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁	大豆, みそ, さば, 豚肉, ベーコン, 牛乳	キャベツ, きゅうり, 生姜, 玉葱, トマトピューレー, 人参, もやし	小麦粉, 精白米, 春雨, でん粉, 砂糖, ごま油, 油, 豆花クッキー	ポークビーンズ 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	475	19.9
							581	24.9
12 (水)	ごはん 厚揚げと野菜の炒め煮 しゅうまい ほうれん草としめじのみそ汁	みそ, 厚揚げ, 豚肉, 牛乳, クリーム, ピピピチーズ, 焼売	キャベツ, 生姜, 水煮筍, 玉葱, 人参, ほうれん草, パナナ, しめじ	精白米, ホットケーキミックス, でん粉, 砂糖, 油	ホットビスケット pipipiチーズ 牛乳 	バナナ 牛乳	495	17.6
							599	20.9
13 (木)	ごはん 厚焼卵 ひじきのいり煮 さつまいもと玉ねぎのみそ汁	みそ, 油揚げ, 鶏ひき肉, 鶏卵, 牛乳	玉葱, 人参, いんげん, 長葱, ブルーベリージャム, りんご, ひじき	食パン, 精白米, さつまい, 砂糖, 油, 星っこ	ブルーベリージャム サンド りんご 牛乳 	星っこ 牛乳	479	16.5
							593	20.4
14 (金)	ごはん 白酢豚 ほうれん草のナムル 豆腐スープ	豆腐, みそ, 豚ひき肉, 豚肉, 牛乳	水煮筍, 玉葱, 人参, ピーマン, ほうれん草, 長葱, みかん, 焼きのり, 塩蔵わかめ	精白米, でん粉, 砂糖, ごま油, 油, ハートせんべい	肉みそおにぎり みかん 牛乳 	ハートせんべい 牛乳	495	16.8
							611	20.2
15 (土)	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー 型抜きチーズ 	ツナ, 牛乳, 型ぬきチーズ, 粉チーズ	玉葱, 人参, ピーマン, ブロッコリー, パナナ, マッシュルーム	メロンパン, スパゲッティ, パター, 油, 豆花クッキー	メロンパン バナナ 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	500	19.5
							594	22.5
17 (月)	ごはん ししゃも さつまいものレモン煮 ほうれん草のしらす和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 	厚揚げ, みそ, しらす干し, ししゃも, ツナ, 牛乳	玉葱, ほうれん草, レモン, えのき	精白米, さつまい, 砂糖, パター, プチみかんゼリー, 全粒粉クラッカー	ツナとえのきの おにぎり プチみかんゼリー 牛乳 	全粒粉クラッカー 牛乳	480	19.4
							587	23.7

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 (火)	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかかあえ きのこのみそ汁	焼き豆腐、みそ、 かつお節、豚肉、 牛乳	玉葱、人参、白菜、 ブロッコリー、ス イートコーン、長 葱、ブルーネ、えの き、しめじ	強力粉、精白米、 砂糖、星っこ、マ ヨネーズ	コーンマヨネーズ パン ブルーネ 牛乳	星っこ 牛乳	467	17.8	
19 (水)	カレーライス 海藻サラダ	ツナ、豚肉、鶏 肉、牛乳	きゅうり、大根、 玉葱、にら、人 参、にんにく、海 藻ミックス	ビーフン、精白 米、じゃが芋、砂 糖、ごま油、油、 豆花クッキー	ビーフンスープ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	510	17.1	
20 (木)	ごはん 鶏肉のうま煮 豆苗ともやしのナムル 小松菜と玉ねぎのみそ汁	きなこ、みそ、鶏 肉、牛乳	豆苗、小松菜、玉 葱、人参、もや し、スイートコー ン、りんご	コッペパン、精白 米、砂糖、ごま 油、油、ハートせ んべい	きなこ揚げパン りんご 牛乳	ハートせんべい 牛乳	482	19.0	
21 (金)	ごはん 鮭の塩焼き 煮豆 白菜の塩昆布あえ 根菜のみそ汁	いんげん豆、み そ、油揚げ、生さ け、牛乳、型ぬき チーズ	ごぼう、大根、人 参、白菜、長葱、 塩昆布、刻みのり	上新粉、白玉粉、 精白米、砂糖、 油、全粒粉クラッ カー	のりだんご 型抜きチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	454	22.1	
22 (土)	きつねうどん みかん ヨーグルト	油揚げ、鶏肉、 ヨーグルト、牛 乳、小魚	人参、ほうれん 草、長葱、みか ん、焼きのり	ゆでうどん、精白 米、砂糖、豆花 クッキー	塩のおにぎり 小魚 牛乳	豆花クッキー 牛乳	468	19.0	
25 (火)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのおひたし かぼちゃのみそ汁	凍り豆腐、みそ、 しらす干し、かつ お節、鶏ひき肉、 牛乳	こんにゃく、キャ ベツ、水煮筍、玉 葱、人参、南瓜、 長葱、青のり	食パン、精白米、で ん粉、砂糖、星っ こ、プチももゼリ ー、マヨネーズ	じゃこトースト プチももゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	442	16.2	
26 (水)	ごはん レバーのごまだれ 温野菜サラダ 玉ねぎと麩のみそ汁	みそ、豚レバー、 鶏肉、牛乳、ク リーム	生姜、玉葱、人 参、ブロッコ リー、スイート コーン、バナナ	小麦粉、精白米、焼 麩、さつま芋、で ん粉、砂糖、白いり ごま、バター、油	さつまいもシ チュー 麦茶	バナナ 牛乳	444	16.9	
27 (木)	ごはん 大根とぶりの煮つけ ほうれん草のえのきあえ じゃがいもとわかめ のみそ汁	みそ、ぶり、牛乳	こんにゃく、生 姜、大根、人参、 ほうれん草、バナ ナ、えのき、塩蔵 わかめ	精白米、じゃが 芋、砂糖、全粒粉 クラッカー、かぼ ちゃマフィン	かぼちゃの マフィン バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	462	17.1	
28 (金)	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ 五目ごまあえ 大根のみそ汁	みそ、油揚げ、煮 干し、鶏肉、牛乳	糸こんにゃく、小松 菜、大根、玉葱、人 参、もやし、長葱、 青のり、炊き込みわ かめ	精白米、でん粉、 砂糖、白すりご ま、無塩バター、 油、ハートせんべ い	おにぎり 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	ハートせんべい 牛乳	474	18.6	
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	474	18.0
							3歳以上児	575	21.8

感染症から子どもたちを守るために、睡眠、運動と並んで食事からも免疫力を高められるといいですね！

献立表の「おもな材料とからだの中でのほたらき」の

赤(たんぱく質)・緑(ビタミン・ミネラル)・黄(炭水化物)を意識して食べてみませんか。

「〇〇だけ!!」よりも、まんべんなく長期に続ける事が大切です。のこり2か月、元気に登園できることを楽しみにしています！



献立表のマークは、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！

