

2025年

4

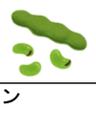
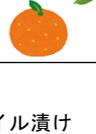
月

ほいくえん
こんだてひょう



所沢市立保育園

日	献立名	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			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 (火)	ごはん 魚の塩焼き ひじきのいり煮 えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生さけ 油揚げ みそ	ひじき 人参 さやい んげん えのきたけ 玉ねぎ 塩昆布 プ ルーン	ベジタブルせんべい 精白米 油 砂糖	塩昆布おにぎり プルーン 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	474 19.5	566 23.2
2 (水)	わかめごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のしらすあえ 豆腐とキャベツのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 しら す干し 絹ごし豆腐 みそ クリーム 型抜 きチーズ	炊き込みわかめ か ぼちゃ 生姜 ほうれ ん草 キャベツ 玉ね ぎ	星っこ 精白米 砂糖 片栗粉 ホットケー キミックス	ホットビスケット 型抜きチーズ 牛乳	星っこ 牛乳	500 18.9	592 21.3
3 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりナムル さつまいもと玉ねぎの みそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏も も肉 みそ	人参 玉ねぎ きゅう り バナナ	かぼちゃポーロ 精 白米 砂糖 ごま油 さつまいも 米粉の カップケーキ(メー ブル)	米粉のカップケーキ (メーブル) バナナ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	509 18.4	579 21.5
4 (金)	ごはん 鶏肉の照りあげ 白菜とわかめの酢の物 かぶのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ	白菜 塩蔵わかめ み かん缶 かぶ(根) か ぶ(葉) 菜めし ス ナップえんどう	星っこ 精白米 片栗 粉 油 砂糖	おにぎり(菜めし) スナップエンドウ 牛乳	星っこ 牛乳	476 17.3	583 20.1
5 (土)	焼きそば 青ゆでブロッコリー 型抜きレアチーズ	牛乳 豚ロース 型抜 きレアチーズ	キャベツ もやし 人 参 青のり ブロッコ リー バナナ	かぼちゃポーロ 中 華めん 油 豆腐ブ レッド	豆腐ブレッド バナナ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	464 17.3	534 20.2
7 (月)	カレーライス ツナサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 鶏 もも肉	人参 玉ねぎ にんに く キャベツ きゅう り には	ベジタブルせんべい 精白米 じゃがいも 油 砂糖 ビーフン ごま油	ビーフンスープ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	479 18.2	583 21.4
8 (火)	ごはん つくねの甘辛だれ ブロッコリーのナムル じゃがいもとわかめの みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 木綿 豆腐 みそ しらす干 し	長ねぎ 生姜 ブロッ コリー 人参 塩蔵わ かめ 青のり 清見オ レンジ	かぼちゃポーロ 精白 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 食パン マヨネーズド レッシング	じゃこトースト 清見オレンジ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	443 19.0	525 22.8
9 (水)	ごはん ささみのごまだれかけ いそあえ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏ささみ 油揚 げ みそ	ほうれん草 もやし 人参 きざみのり 玉 ねぎ	星っこ 精白米 片栗 粉 油 砂糖 いらご ま さつまいも プチ ももゼリー	ふかし芋 プチももゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	444 18.9	529 22.6
10 (木)	ごはん かじきの煮つけ シルバーサラダ キャベツとえのきのみそ汁	牛乳 かじき ハム みそ ビビビチーズ	生姜 きゅうり 人参 キャベツ えのきた け	ベジタブルせんべい 精白米 砂糖 はるさ め マヨネーズドレ ッシング ホットケー キミックス	蒸しパン ビビビチーズ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	443 19.8	528 23.4
11 (金)	ごはん いりどうふ かぼちゃの煮つけ 小松菜と玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 木綿 豆腐 みそ	バナナ 生しいたけ 長ねぎ 人参 かぼ ちゃ 小松菜 玉ねぎ 焼きのり そらまめ	精白米 砂糖 油	塩のおにぎり そらまめ 牛乳	バナナ 牛乳	478 18.8	563 22.1
12 (土)	五目うどん ヨーグルト 清見オレンジ	牛乳 鶏もも肉 なる と ヨーグルト	ほうれん草 人参 長 ねぎ 清見オレンジ バナナ	星っこ うどん メロ ンパン	メロンパン バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	451 18.7	523 21.0
14 (月)	ごはん 生揚げの煮物 キャベツの塩昆布あえ じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳 生揚げ 鶏もも 肉 みそ	しめじ 人参 水煮筍 さやいんげん キャ ベツ 塩昆布 には 清見オレンジ	ベジタブルせんべい 精白米 砂糖 じゃが いも アップルパン	アップルパン 清見オレンジ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	477 19.5	583 23.3
15 (火)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 ほうれん草とコーンの あえもの 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 絹ご し豆腐 みそ	人参 生姜 ほうれん 草 スイートコーン なめこ 長ねぎ グリ ンピース プルーン	かぼちゃポーロ 精 白米 砂糖	ピースごはんおにぎ り プルーン 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	481 18.6	562 22.5

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) タンパク質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	
16 (水)	ハヤシライス ツナとわかめのごまドレッシング 	牛乳 豚もも ツナ	玉ねぎ マッシュルーム セロリー ローストオニオン 人参 きゅうり キャベツ 塩蔵わかめ みかん缶 パナナ 黄桃缶	星っこ 精白米 油 すりごま 砂糖 あわせるゼリー 全粒粉クラッカー	クラッシュフルーツゼリー 全粒粉クラッカー 牛乳	星っこ 牛乳	491	586	
17 (木)	ごはん かれのいりてりやき 華風サラダ かぼちゃと長ねぎのみそ汁 	牛乳 かれい ハム みそ きなこ	きゅうり 人参 もやし かぼちゃ 長ねぎ 清見オレンジ	ベジタブルせんべい 精白米 はるさめ ごま油 砂糖 マカロニ	マカロニのきなこあえ 清見オレンジ 牛乳 	ベジタブルせんべい 牛乳	437	527	
18 (金)	ごはん 肉じゃが 小松菜のえのきあえ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚もも 油揚げ みそ 生さけ	人参 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ もやし 焼きのり そらまめ	かぼちゃポーロ 精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 油	鮭のおにぎり そらまめ 牛乳 	かぼちゃポーロ 牛乳	475	569	
19 (土)	ミートスパゲッティ スナップエンドウ 清見オレンジ 	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ	人参 玉ねぎ トマト ピューレ スナップ えんどう 清見オレンジ パナナ	星っこ スパゲッティ 油 バター 砂糖 ねじりパン	ねじりパン パナナ 牛乳	星っこ 牛乳	428	510	
21 (月)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのオイル漬け えのきのスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ プロセスチーズ	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	ベジタブルせんべい 精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 じゃがいも バター プチみかんゼリー	じゃがもち プチみかんゼリー 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	444	528	
22 (火)	ごはん からあげ チンゲン菜のごまあえ さつまいもと長ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ 鶏ひき肉	にんにく 生姜 チンゲン菜 人参 もやし 長ねぎ ひじき 清見オレンジ	かぼちゃポーロ 精白米 片栗粉 油 すりごま 砂糖 さつまいも	ひじきごはんのおにぎり 清見オレンジ 牛乳 	かぼちゃポーロ 牛乳	497	598	
23 (水)	ごはん 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのおかかあえ 生揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 豚もも かつお節 生揚げ みそ ブレーンヨーグルト	大根(根) 人参 ブロッコリー キャベツ ブルーン	星っこ 精白米 砂糖 油 ホットケーキミックス	ヨーグルトケーキ プルーン 牛乳	星っこ 牛乳	502	610	
24 (木)	ごはん さけの西京焼き 切り干し大根の煮つけ すまし汁	牛乳 生さけ みそ 油揚げ はんぺん 豚ロース	バナナ 切り干し大根(乾) 人参 生しいたけ 水菜 キャベツ もやし 青のり	精白米 砂糖 油 中華めん	焼きそば 牛乳	バナナ 牛乳	456	531	
25 (金)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ねばねばあえ しめじと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 納豆 みそ	小松菜 人参 もやし しめじ 玉ねぎ スナップえんどう いちごジャム	ベジタブルせんべい 精白米 砂糖 ごま油 食パン	いちごジャムサンド スナップエンドウ 牛乳 	ベジタブルせんべい 牛乳	446	537	
26 (土)	肉うどん ヨーグルト バナナ	牛乳 豚肉 ヨーグルト かつお節	ほうれん草 人参 玉ねぎ パナナ スイートコーン	かぼちゃポーロ うどん 精白米 油 プチももゼリー	コーンとおかかのおにぎり プチももゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	491	560	
28 (月)	ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め煮 きゅうりの塩ナムル わかめスープ	牛乳 生揚げ 豚もも みそ 鶏ひき肉	キャベツ 人参 玉ねぎ 水煮筍 生姜 きゅうり 塩蔵わかめ 長ねぎ 清見オレンジ	星っこ 精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 いらりごま	そぼろおにぎり 清見オレンジ 牛乳 	星っこ 牛乳	440	526	
30 (水)	ごはん レバーのごまだれ 温野菜サラダ かぶと油揚げのみそ汁 	牛乳 豚レバー 油揚げ みそ 型抜きレアチーズ	生姜 スナップえんどう 人参 スイートコーン かぶ(根) かぶ(葉)	ベジタブルせんべい 精白米 片栗粉 油 砂糖 いらりごま じゃがいも バター	じゃがバター 型抜きレアチーズ 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	460	536	
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	467	555
								18.9	22.3



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！

