

2025年

6

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)
2 (月)	ごはん 大根と豚肉の煮物 小松菜のえのきあえ わかめと麩のみそ汁	牛乳 豚もも みそ	大根(根) 人参 小松菜 えのきたけ 塩蔵わかめ バナナ	星っこ 精白米 砂糖 油 焼麩 じゃがいも 米粉	みそポテト バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	442 17.2	533 20.2
3 (火)	ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 豚もも ツナ 型抜きレアチーズ	玉ねぎ マッシュ ルーム セロリー ローストオニオン キャベツ 人参 スイートコーン	ベジタブルせんべい 精白米 油 砂糖 草加せんべい サラ ダ味	草加せんべい 型抜きレアチーズ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	516 17.3	595 19.4
4 (水)	ごはん さけの塩焼き きんぴらごぼう きゅうりの塩もみ えのきと油揚げのみそ汁	牛乳 生さけ 油揚 げ みそ	ごぼう 人参 きゆ うり えのきたけ 塩昆布 スナックえ んどう	豆花クッキー 精白 米 ごま油 砂糖 い りごま	塩昆布おにぎり スナックエンドウ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	456 19.7	541 23.3
5 (木)	ごはん とり天 キャベツの即席漬け なすのみそ汁	牛乳 鶏むね肉 み そ きなこ	にんにく 生姜 キャベツ 人参 塩 昆布 なす 玉ねぎ オレンジ	全粒粉クラッカー 精白米 小麦粉 マ ヨネーズ 油 マカ ロニ 砂糖	マカロニの きなこあえ オレンジ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	449 21.4	537 26.1
6 (金)	ごはん 高野豆腐の煮物 いんげんのごまあえ トマト じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏 もも肉 みそ プ レーンヨーグルト	人参 玉ねぎ さや いんげん トマト にら	星っこ 精白米 砂 糖 いりごま じゃ がいも 強力粉 油 プチりんごゼリー	手作り ヨーグルトパン プチりんごゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	473 20.2	569 24.2
7 (土)	スパゲッティナポリタン オレンジ 型抜きチーズ	牛乳 ベーコン 粉 チーズ 型抜きチー ズ	ピーマン 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム オレンジ ブルーベ リージャム バナナ	ベジタブルせんべ い スパゲッティ 油 バター 食パン	ブルーベリージャ ムサンド バナナ 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	496 19.0	585 21.5
9 (月)	ごはん 豚肉とじゃがいもの 細切り炒め ブロッコリーのナムル わかめスープ	牛乳 豚もも ツナ	ピーマン 赤ピーマ ン 生姜 ブロッコ リー 塩蔵わかめ えのきたけ 玉ねぎ 人参 にんにく	豆花クッキー 精白 米 じゃがいも ご ま油 砂糖 片栗粉 バター	ツナピラフ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	443 17.9	529 20.8
10 (火)	ごはん ホキの照り揚げ ひじきのいり煮 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳 ホキ 大豆 木 綿豆腐 みそク リーム ビビビチー ズ	バナナ ひじき 人 参 さやいんげん 小松菜	精白米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ ミックス	ホットビスケット ピビピチーズ 牛乳	バナナ 牛乳	497 19.8	587 23.4
11 (水)	五目うどん 温野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 な と ヨーグルト 煮干し	ほうれん草 人参 長ねぎ アスパラガ ス スイートコーン 焼きのり	全粒粉クラッカー うどん マヨネーズ 精白米 無塩バター	塩のおにぎり 煮干しのカリカリ (カレー味) 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	476 20.7	555 23.5
12 (木)	ごはん 鶏肉の薬味ソースがけ ブロッコリーの おかかあえ 煮豆 オクラと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 か つお節 いんげんま め(乾) みそ プ ロセスチーズ	長ねぎ ブロッコ リー オクラ 玉ね ぎ オレンジ	星っこ 精白米 ご ま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター	じゃがもち オレンジ 牛乳	星っこ 牛乳	438 19.2	530 23.5
13 (金)	わかめごはん 豚しゃぶ かぼちゃの煮つけ もやしとえのきのみそ汁	牛乳 豚もも みそ	炊き込みわかめ キャベツ かぼちゃ もやし えのきたけ とうもろこし	ベジタブルせんべ い 精白米 砂糖 い りごま 片栗粉 日 向夏ゼリー	とうもろこし 日向夏ゼリー 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	478 18.6	555 22.3
14 (土)	焼きそば 枝豆 オレンジ	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 えだ まめ オレンジ 菜 めし	豆花クッキー 中華 めん 油 精白米	菜めしおにぎり 型抜きレアチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	492 18.4	574 21.0
16 (月)	ごはん かれの煮つけ オクラといんげんの あえもの さつまいもの甘煮 チンゲン菜としめじの みそ汁	牛乳 かれい かつ お節 みそ	生姜 オクラ さや いんげん チンゲン 菜 しめじ バナナ	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 さつ まいも ホットケー キミックス はちみ つ マーガリン	ホットケーキ バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	441 18.7	528 22.3

日 (曜)	献立名 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			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)	
17 (火)	ふきごはん 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツの和風サラダ 大根と麩のみそ汁	牛乳 油揚げ 鶏もも肉 ツナ みそ	ふき キャベツ 人参 スイートコーン 大根(根) オレンジ	星っこ 精白米 砂糖 油 焼麩 メロンパン	メロンパン オレンジ 牛乳	星っこ 牛乳	440 19.3	528 22.8	
18 (水)	ごはん 生揚げと野菜の炒め煮 きゅうりのしらすあえ いんげんとじゃが芋のみそ汁	牛乳 生揚げ 豚ももしらすし みそ 油揚げ 味付小魚	キャベツ 人参 玉ねぎ 水煮 筍 生姜 きゅうり さやいんげん	ベジタブルせんべい 精白米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	いなりずし 味付小魚 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	465 22.3	557 26.2	
19 (木)	ごはん からあげ 切り干し大根のおかず煮 オクラと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 さつま揚げ みそ	にんにく 生姜 切干し大根(乾) 人参 生しいたけ オクラ 玉ねぎ ブルー	豆花クッキー 精白米 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも バター	じゃがバター ブルー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	456 17.3	527 19.8	
20 (金)	カレーライス 海藻サラダ 型抜きチーズ	牛乳 豚もも 型抜きチーズ プレーンヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく 海藻ミックス きゅうり スイートコーン 黄桃缶 バイン缶 パナナ	全粒粉クラッカー 精白米 じゃがいも 油 砂糖 集中カウの花揚げ	フルーツヨーグルト うの花揚げ 麦茶	全粒粉クラッカー 牛乳	528 18.0	611 19.6	
21 (土)	肉うどん きゅうりスティック ヨーグルト	牛乳 豚もも ヨーグルト	ほうれん草 人参 玉ねぎ きゅうり パナナ	星っこ うどん ねじりパン	ねじりパン バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	435 19.4	501 21.9	
23 (月)	ごはん 鶏のはちみつ焼き ねばねばあえ かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 納豆 みそ かつお節	生姜 オクラ 人参 もやし かぼちゃ 長ねぎ 梅干し えだまめ	ベジタブルせんべい 精白米 はちみつ 砂糖 ごま油	梅おかかおにぎり 枝豆 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	479 21.1	581 25.8	
24 (火)	ごはん ビーフンソテー しゅうまい きゅうりナムル わかめスープ	牛乳 豚もも しゅうまい	キャベツ なら 人参 もやし にんにく 生姜 きゅうり 塩蔵わかめ 長ねぎ とうもろこし	豆花クッキー 精白米 ビーフン ごま油 砂糖 お徳用 となつこ	とうもろこし つなつこ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	445 18.9	525 22.4	
25 (水)	ごはん 肉じゃが キャベツの塩昆布あえ えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚もも みそ 型抜きチーズ	人参 玉ねぎ キャベツ 塩昆布 えのきたけ	全粒粉クラッカー 精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 油 小麦粉	甘酒蒸しパン 型抜きチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	488 19.6	575 22.4	
26 (木)	ごはん かじきのみそ焼き マカロニサラダ すまし汁	牛乳 かじき みそ	バナナ 生姜 きゅうり 人参 ほうれん草 長ねぎ いちごジャム ブルー	精白米 マカロニ マヨネーズ 油 砂糖 焼麩 食パン	いちごジャムサンド ブルー 牛乳	バナナ 牛乳	490 20.0	565 23.8	
27 (金)	ごはん 白酢豚 青ゆでブロッコリー なすと生揚げのみそ汁	牛乳 豚もも 生揚げ みそ 豚ロース	玉ねぎ 人参 水煮 筍 ビーマン ブロッコリー なす キャベツ もやし 青のり	星っこ 精白米 油 砂糖 片栗粉 中華めん	焼きそば 牛乳	星っこ 牛乳	446 19.9	538 24.2	
28 (土)	きつねうどん バナナ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ヨーグルト	人参 長ねぎ ほうれん草 パナナ 炊き込みわかめ	ベジタブルせんべい うどん 砂糖 精白米 プチももゼリー	わかめおにぎり プチももゼリー 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	493 19.0	573 21.2	
30 (月)	ごはん ポークチャップ 大豆サラダ きのこのみそ汁	牛乳 豚ロース 大豆 ツナ みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ えのきたけ 冷凍みかん	豆花クッキー 精白米 小麦粉 油 砂糖 小丸ちゃん	小丸ちゃん 冷凍みかん 牛乳	豆花クッキー 牛乳	475 19.1	544 22.3	
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	469 19.3	554 22.6

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！

