

2024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 (土)	わかめうどん バナナ ヨーグルト	なると、鶏肉、 ヨーグルト、牛乳	ほうれん草、長 葱、バナナ、オレ ンジ、塩蔵わか め、いりこ菜めし	ゆでうどん、精白 米、しらすせんべ い	おにぎり オレンジ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	448	16.2
3 (月)	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	凍り豆腐、みそ、 鶏肉、牛乳、ブ レーンヨーグルト	玉葱、トマト、に ら、人参、いんげ ん、バナナ	強力粉、精白米、 じゃが芋、砂糖、 白いりごま、サラ ダ油、豆花クッ キー	手作り ヨーグルトパン バナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	498	19.0
4 (火)	ハヤシライス ツナサラダ	ツナ、豚肉、牛 乳、型ぬきレアー チーズ	キャベツ、セロ リ、玉葱、人参、 ローストオニオン、 スイートコーン、 マッシュルーム	精白米、砂糖、 油、昆布せんべ い、ハートせんべ い	昆布せんべい 型抜き レアーチーズ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	521	18.9
5 (水)	ごはん 鶏手羽肉のさっぱり煮 小松菜のえのきあえ わかめと麩のみそ汁	みそ、鶏手羽元、 牛乳	小松菜、生姜、人 参、えのき、塩蔵 わかめ	米粉パウダー、精白 米、焼麩、じゃが 芋、砂糖、油、全粒 粉クラッカー、すり おろしりんごゼリー	みそポテト プチりんごゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	449	16.1
6 (木)	ごはん とり天 キャベツの即席漬け なすのみそ汁	きなこ、みそ、鶏 肉、牛乳	キャベツ、生姜、 玉葱、なす、人 参、にんにく、オ レンジ、塩昆布	小麦粉、マカロニ、 精白米、砂糖、油、 しらすせんべい、マ ヨネーズ	マカロニの きなこあえ オレンジ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	475	19.9
7 (金)	ごはん さけのてりやき きんぴら えのきと玉ねぎのみそ汁	みそ、生さけ、牛 乳	ごぼう、玉葱、人 参、スナップえん どう、いんげん、 えのき、菜めし	精白米、砂糖、白 いりごま、ごま 油、豆花クッキー	おにぎり スナップエンドウ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	439	18.8
8 (土)	焼きそば オレンジ 型抜きチーズ	豚肉、牛乳、型ぬ きチーズ	キャベツ、人参、 もやし、オレン ジ、ブルー、青 のり	蒸し中華めん、メ ロンパン、油、 ハートせんべい	メロンパン プルーン 牛乳	ハートせんべい 牛乳	505	17.9
10 (月)	ごはん 生揚げと野菜の炒め煮 きゅうりのしらすあえ いんげんとじゃがいもの みそ汁	みそ、生揚げ、し らす干し、豚肉、 牛乳、クリーム、 ピピピチーズ	キャベツ、きゅう り、生姜、水煮 筍、玉葱、人参、 いんげん、バナナ	精白米、ホット ケーキミックス、 じゃが芋、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	456	17.0
11 (火)	ごはん 米粉のホキフライ ひじきのいり煮 小松菜と豆腐のみそ汁	大豆、豆腐、み そ、ツナ、牛乳、 ホキ(米パン粉 付)	小松菜、玉葱、人 参、にんにく、 ピーマン、いんげ ん、ひじき	精白米、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	466	18.2
12 (水)	ごはん 豚しゃぶ かぼちゃの煮つけ わかめと長ねぎのみそ汁	みそ、豚肉、牛乳	キャベツ、とうも ろこし、南瓜、長 葱、塩蔵わかめ	精白米、豆腐ブレ ッド、でん粉、砂 糖、白いりごま、しらす せんべい	豆腐ブレッド とうもろこし 牛乳	しらすせんべい 牛乳	472	17.3
13 (木)	ごはん 鶏肉の薬味ソースかけ 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	いんげんまめ、み そ、かつお節、鶏 肉、牛乳、プロセ スチーズ	オクラ、玉葱、人 参、ブロッコ リー、長葱、オレ ンジ	精白米、じゃが 芋、でん粉、砂 糖、バター、ごま 油、豆花クッキー	じゃがもち (チーズ) オレンジ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	453	17.8
14 (金)	五目うどん ヨーグルト 温野菜サラダ	煮干し、なると、 鶏肉、ヨーグル ト、牛乳	アスパラガス、人 参、ほうれん草、 スイートコーン、 長葱、焼きのり	ゆでうどん、精白 米、無塩バター、 ハートせんべい、 マヨネーズ	塩のおにぎり 煮干しのカリカリ (カレー味) 牛乳	ハートせんべい 牛乳	472	18.6
15 (土)	スパゲッティナポリタン オレンジ 型抜きレアーチーズ	ツナ、牛乳、型ぬ きレアーチーズ、 粉チーズ	玉葱、人参、ピー マン、バナナ、オ レンジ、マッシュ ルーム	スパゲッティ、ね じりパン、パ ター、油、しらす せんべい	ねじりパン バナナ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	502	19.5
							563	21.4

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・タンパク質 (kcal) (g)	
17 (月)	ごはん かれのりてりやき いんげんとオクラの おひたし さつまいもの甘煮 小松菜と油揚げのみそ汁	豆乳、みそ、油揚げ、かれい、牛乳	オクラ、小松菜、いんげん、バナナ	精白米、ホットケーキミックス、さつま芋、砂糖、白すりごま、油、豆花クッキー	セサミケーキ バナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	450	18.4
							546	22.3
18 (火)	ケチャップライス タンドリーチキン キャベツの甘酢あえ コーンポタージュ	きなこ、鶏肉、ベーコン、牛乳、クリーム、プレーンヨーグルト	クリームコーン、キャベツ、生姜、玉葱、人参、にんにく、パセリ、ピーマン、オレンジ	食パン、精白米、砂糖、バター、全粒粉クラッカー	きなこトースト オレンジ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	492	17.8
							612	21.4
19 (水)	ごはん 豚肉とじゃがいもの 細切りいため ブロッコリーのナムル わかめスープ	油揚げ、かつお節、かまぼこ、豚肉、牛乳	生姜、ピーマン、ブロッコリー、赤ピーマン、えのき、こんぶ、塩蔵わかめ	精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、白いりごま、ごま油、ハートせんべい	いなりずし 昆布の佃煮 牛乳	ハートせんべい 牛乳	476	17.8
							587	21.5
20 (木)	ごはん からあげ 切り干し大根の煮つけ キャベツと麩のみそ汁	みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳	キャベツ、生姜、切り干し大根、人参、にんにく、いんげん、バナナ、オレンジ	精白米、焼麩、じゃが芋、でん粉、砂糖、バター、油	じゃがバター オレンジ 牛乳	バナナ 牛乳	452	16.0
							545	19.1
21 (金)	豆まめカレー 海藻サラダ pipipiチーズ	大豆、ひよこまめ、ツナ、豚肉、牛乳、プレーンヨーグルト、ピピピチーズ	きゅうり、玉葱、人参、にんにく、スイートコーン、バナナ、海藻ミックス、桃缶、バイン缶	精白米、じゃが芋、砂糖、油、しらすせんべい、うの花揚げ	フルーツヨーグルト うの花揚げ 麦茶	しらすせんべい 牛乳	509	17.5
							628	20.4
22 (土)	きつねうどん オレンジ 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、オレンジ、炊き込みわかめ	ゆでうどん、精白米、砂糖、全粒粉クラッカー	おにぎり 小魚 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	451	18.3
							550	22.4
24 (月)	ごはん チーズはんぺんフライ 五目ごまあえ オクラと厚揚げのみそ汁	生揚げ、みそ、油揚げ、豚肉、牛乳、チーズはんぺんフライ	糸こんにゃく、オクラ、キャベツ、小松菜、人参、もやし、バナナ、青のり	蒸し中華めん、精白米、砂糖、白すりごま、油	焼きそば 牛乳	バナナ 牛乳	485	17.2
							598	20.8
25 (火)	ごはん ビーフンソテー しゅうまい きゅうりナムル レタススープ	豚肉、牛乳、焼売	キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱、レタス、とうもろこし、にら、人参、にんにく、もやし	ビーフン、精白米、でん粉、砂糖、ごま油、つなっこ、豆花クッキー	とうもろこし つなっこ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	487	16.3
							600	19.5
26 (水)	ごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし えのきと玉ねぎのみそ汁	みそ、かつお節、豚肉、牛乳、型ぬきチーズ	白たき、小松菜、玉葱、人参、えのき	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油、しらすせんべい	甘酒蒸しパン 型抜きチーズ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	503	18.3
							607	21.0
27 (木)	ごはん 魚のみそ焼き マカロニサラダ すまし汁	みそ、かじき、牛乳	きゅうり、生姜、人参、長葱、苺ジャム、ブルーイン、塩蔵わかめ	食パン、マカロニ、精白米、焼麩、砂糖、油、ハートせんべい、マヨネーズ	イチゴジャム サンド ブルーイン 牛乳	ハートせんべい 牛乳	474	19.9
							566	24.6
28 (金)	ごはん 鶏のはちみつ焼き ねばねばあえ かぼちゃのみそ汁	挽きわり納豆、みそ、かつお節、鶏肉、牛乳	枝豆、オクラ、生姜、人参、もやし、南瓜、長葱、梅干し	精白米、はちみつ、砂糖、ごま油、全粒粉クラッカー	梅おかおにぎり 枝豆 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	487	20.3
							606	25.3
29 (土)	肉うどん ヨーグルト ゆでアスパラ	豚肉、ヨーグルト、牛乳	アスパラガス、玉葱、人参、ほうれん草、バナナ	ゆでうどん、コーンブレッド、豆花クッキー	コーンブレッド バナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	495	18.9
							556	21.5
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	477	18.1
						3歳以上児	577	21.6



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！