

2025年

9

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) タンパク質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
1 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりの塩もみ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ みそ 味付小魚	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜 菜めし	豆花クッキー 精白米 砂糖	菜めしおにぎり 味付小魚 牛乳	豆花クッキー 牛乳	476 22.7	565 26.5
2 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 豆苗ともやしのナムル キャベツと長ねぎのみそ汁	牛乳 豚ロース みそ	玉ねぎ 生姜 もやし 豆苗 人参 スイートコーン キャベツ 長ねぎ	星っこ 精白米 砂糖 油 ごま油 豆乳アイス 全粒粉クラッカー	豆乳アイス 全粒粉クラッカー 牛乳	星っこ 牛乳	495 18.1	564 21.0
3 (水)	ごはん 鶏のはちみつ焼き 切り干し大根の煮つけ オクラと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ	生姜 切干し大根(乾) 人参 オクラ 玉ねぎ ブルーベリージャム 梨	かぼちゃボーロ 精白米 はちみつ 砂糖 油 食パン	ブルーベリージャム サンド 梨 牛乳	かぼちゃボーロ 牛乳	457 18.9	541 22.9
4 (木)	ごはん さばの竜田揚げ キャベツのごま酢あえ なすのみそ汁	牛乳 さば みそ	生姜 キャベツ きゅうり 人参 なす 玉ねぎ オレンジ ジュース ブルーン	ミニのりすけ 精白米 片栗粉 小麦粉 油 すりごま 砂糖 ホットケーキミックス	オレンジケーキ ブルーン 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	510 19.1	613 22.3
5 (金)	ごはん 春雨ソテー ブロッコリーと ハムのサラダ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 豚もも ハム 絹ごし豆腐 みそ	キャベツ もやし 人参 生姜 ブロッコリー なめこ 長ねぎ 塩昆布 きゅうり	豆花クッキー 精白米 はるさめ 片栗粉 ごま油 油 砂糖 いりごま	人参と塩昆布の おにぎり きゅうりスティック 牛乳	豆花クッキー 牛乳	459 18.7	545 22.4
6 (土)	焼きそば 梨 ヨーグルト	牛乳 豚ロース ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 青のり 梨 パナナ	かぼちゃボーロ 中華めん 油 米粉の カップケーキ(いちご)	米粉のカップケーキ (いちご) バナナ 牛乳	かぼちゃボーロ 牛乳	505 17.8	547 19.3
8 (月)	カレーライス 海藻サラダ	牛乳 豚もも ツナ	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 みかん缶 パナナ 黄桃缶	星っこ 精白米 じゃがいも 油 砂糖 あわせるゼリー 小丸ちゃん	クラッシュフルーツ ゼリー 小丸ちゃん 牛乳	星っこ 牛乳	511 16.8	617 19.4
9 (火)	ごはん なすのみそいため きゅうりナムル わかめスープ	牛乳 豚もも 赤みそ 油揚げ	人参 なす ビーマン きゅうり 塩蔵わかめ 長ねぎ しめじ えのきたけ	ミニのりすけ 精白米 砂糖 ごま油 油 もち米 プチりんごゼリー	炊き込みごはんの おにぎり プチりんごゼリー 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	444 16.7	530 19.0
10 (水)	ごはん かじきのマヨネーズ焼き ひじきのいり煮 じゃがいもと長ねぎのみそ汁	牛乳 かじき 油揚げ みそ	玉ねぎ パセリ ひじき 人参 さやいんげん 長ねぎ 梨	豆花クッキー 精白米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖 じゃがいも アップルパン	アップルパン 梨 牛乳	豆花クッキー 牛乳	498 20.4	605 24.5
11 (木)	ごはん 生揚げと野菜の炒め煮 しゅうまい えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生揚げ 豚もも しゅうまい みそ クリーム ピピピチーズ	バナナ キャベツ 人参 玉ねぎ 水煮筍 生姜 えのきたけ	精白米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも バター	手作り スイートポテト ピピピチーズ 牛乳	バナナ 牛乳	482 19.5	565 22.9
12 (金)	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ いそあえ かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ プレーンヨーグルト	玉ねぎ 小松菜 しめじ 人参 ささみのり かぼちゃ 長ねぎ ブルーン	かぼちゃボーロ 精白米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス 黒砂糖	黒糖ヨーグルトドーナツ ブルーン 牛乳	かぼちゃボーロ 牛乳	464 17.6	541 20.9
13 (土)	五目うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 なると ヨーグルト	ほうれん草 人参 長ねぎ パナナ 炊き込みわかめ 梨	ミニのりすけ うどん 精白米	わかめおにぎり 梨 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	462 18.3	538 20.3
16 (火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き チンゲン菜のおかかあえ さつまいもの甘煮 生揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生さけ かつお節 生揚げ みそ 豆乳	チンゲン菜 人参 玉ねぎ オレンジ	星っこ 精白米 さつまいも 砂糖 ホットケーキミックス 甘納豆	豆蒸しパン オレンジ 牛乳	星っこ 牛乳	454 20.3	550 24.6

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)	(緑)	(黄)			3才未満児	3才以上児	
	昼食	血や肉になる食品	からだの調子をととのえる食品	熱や力になる食品			エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
(曜)							タンパク質 (g)	タンパク質 (g)	
17	ごはん じゃが芋と鶏肉の煮物 キャベツのしらすあえ きのこのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 しらす干し みそ ピピチーズ	人参 キャベツ しめじ えのきたけ 玉ねぎ	豆花クッキー 精白米 じゃがいも 砂糖 フォカッチャ オリーブ油 グラニュー糖	シュガーフォカッチャ ピピチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	473	556	
(水)							19.9	23.3	
18	ごはん オイスターソース炒め かぼちゃの煮つけ 豆腐スープ	牛乳 豚もも 絹ごし豆腐 ツナ	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ かぼちゃ 塩蔵わかめ 長ねぎ えのきたけ 梨	かぼちゃボーロ 精白米 ごま油 砂糖 油	ツナとえのきの おにぎり 	かぼちゃボーロ 牛乳	480	570	
(木)							19.2	23.1	
19	ごはん からあげ 小松菜とコーンのあえもの 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 かつお節 みそ とろけるチーズ	にんにく 生姜 小松菜 スイートコーン 玉ねぎ	ミニのりすけ 精白米 片栗粉 油 焼麩 じゃがいも マヨネーズ プチももゼリー	チーズポテト プチももゼリー 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	448	532	
(金)							18.0	21.3	
20	ハヤシライス キャベツの和風サラダ 	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 キャベツ 人参 パナナ	豆花クッキー 精白米 油 砂糖 ねじりパン	ねじりパン パナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	513	624	
(土)							17.2	19.7	
22	ちゃんぽんうどん きゅうりのオイル漬け 型抜きチーズ	牛乳 豚もも えび かまぼこ 型抜きチーズ ゆであずき きなこ	白菜 もやし しめじ 人参 スイートコーン 長ねぎ きゅうり	星っこ うどん ごま油 油 砂糖 精白米 もち米 カルデツいわしおかき	おはぎ いわしおかき 牛乳 	星っこ 牛乳	459	531	
(月)							20.9	23.9	
24	ごはん かれいの煮つけ スパゲティサラダ 大根と長ねぎのみそ汁	牛乳 きれい ハム みそ	生姜 きゅうり 人参 大根(根) 長ねぎ ブルーン	かぼちゃボーロ 精白米 砂糖 スパゲティ マヨネーズ 油 さつまいも 黒いりごま 片栗粉	大学芋 ブルーン 牛乳 	かぼちゃボーロ 牛乳	494	585	
(水)							18.7	22.4	
25	ごはん 豚肉とごぼうの すきやき風煮 チンゲン菜のえのきあえ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 	牛乳 豚ロース 油揚げ みそ 豆乳	ごぼう 長ねぎ チンゲン菜 えのきたけ 玉ねぎ かぼちゃ ペースト 梨	ミニのりすけ 精白米 はるさめ 砂糖 ごま油 米粉 片栗粉 油	米粉のかぼちゃケーキ 梨 牛乳 	ミニのりすけ 牛乳	488	593	
(木)							17.3	20.1	
26	ごはん 鶏肉のごまてりやき ねばねばあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 納豆 みそ 豚ロース えび	豆苗 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ スイートコーン	豆花クッキー 精白米 いりごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 中華めん 油	カレー焼きそば 牛乳	豆花クッキー 牛乳	462	552	
(金)							22.0	26.9	
27	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー 型抜きレアチーズ	牛乳 ベーコン 粉チーズ 型抜きレアチーズ	ピーマン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー 焼きのり オレンジ	星っこ スパゲティ 油 バター 精白米	塩のおにぎり オレンジ 牛乳 	星っこ 牛乳	468	550	
(土)							16.5	18.8	
29	ごはん 白酢豚 きゅうりの即席漬け かぶと油揚げのみそ汁 	牛乳 豚もも 油揚げ みそ きなこ	玉ねぎ 人参 水煮筍 ピーマン きゅうり 塩昆布 かぶ(根) かぶ(葉) 梨	ミニのりすけ 精白米 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	マカロニの きなこあえ 梨 牛乳 	ミニのりすけ 牛乳	443	530	
(月)							19.1	22.5	
30	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 五目ごまあえ しめじと玉ねぎのみそ汁 	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ しらす干し	人参 生姜 小松菜 もやし しめじ 玉ねぎ 青のり	豆花クッキー 精白米 砂糖 こんにやく すりごま 食パン マヨネーズ プチりんごゼリー	じゃこトースト プチりんごゼリー 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	464	544	
(火)							19.3	22.9	
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	475	562
								18.9	22.1



残暑を乗り切ろう！

たっぷりの睡眠やバランスのとれた食事がより重要になります。

つつい麺だけ…パンだけ…となりがちですが、

野菜・肉・魚・卵なども積極的にとりましょう。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われているように秋はもうそこまできています！



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！