

2023年

5






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 屋食	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 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 ごまあえ もやしと玉ねぎのみそ汁	凍り豆腐、みそ、 油揚げ、鶏肉、牛 乳	こんにゃく、小松 菜、水煮筍、玉 葱、人参、もや し、れんげ	精白米、フォカツ チャ、グラニュー糖、 砂糖、白いりご ま、オリーブ油、 星っこ	シュガー フォカッチャ オレンジ 牛乳	星っこ 牛乳	448	18.4
2 (火)	ごはん 鶏のはちみつ焼き おから 春野菜のみそ汁	みそ、おから、油 揚げ、かつお節、 鶏もも肉、牛乳	こんにゃく、グリ ピース、絹さや、キャ ベツ、ごぼう、生姜、 玉葱、人参、長 葱、生椎茸	精白米、はちみつ、 砂糖、油、こ どもの日ゼリー、 全粒粉クラッカー	ピースごはんの おにぎり こどもの日ゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	504	17.4
6 (土)	きつねうどん 型抜きレアチーズ オレンジ	油揚げ、鶏もも 肉、牛乳、型抜き レアチーズ	人参、ほうれん 草、長葱、パナ ナ、れんげ	ゆでうどん、ミル クパン、砂糖、し らすせんべい	ミルクパン バナナ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	453	17.9
8 (月)	ごはん 生揚げと野菜の炒め煮 青ゆでブロッコリー えのきと玉ねぎのみそ汁	みそ、生揚げ、豚 肉、牛乳、クリー ム、ピピピチーズ	キャベツ、生姜、水煮 筍、玉葱、人参、 ブロッコリー、えのき	精白米、ホットケーキ ス、でん粉、砂糖、 油、豆花クッ キー、マヨネーズ	ホットビスケット pipipiチー ズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	457	16.5
9 (火)	ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら なすのみそ汁	みそ、油揚げ、生 さけ、豚肉、牛乳	セロリー、ごぼ う、なす、人参、 ピーマン、バナナ	精白米、砂糖、白 いりごま、ごま 油、星っこ、米粉 のカップケーキ (メープル風味)	米粉の カップケーキ (メープル風味) バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	463	19.4
10 (水)	ごはん 酢豚 きゅうりのしらすあえ たまねぎと麩のみそ汁	みそ、しらす干 し、鶏ひき肉、豚 肉、牛乳	きゅうり、生姜、 水煮筍、玉葱、人 参、ピーマン、れん げ、パイン缶	精白米、焼麩、で ん粉、砂糖、油、 全粒粉クラッカー	そぼろおにぎり オレンジ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	480	17.5
11 (木)	ふきごはん 鶏肉の塩こうじ焼き アスパラのおかかあえ 小松菜と玉葱のみそ汁	みそ、油揚げ、か つお節、鶏もも 肉、鶏卵、牛乳	アスパラガス、キャベツ、 小松菜、玉葱、人 参、ふき、パナ ナ、ブルーベリー	精白米、ホットケーキ ス、はちみつ、砂 糖、マーガリン、油	ホットケーキ ブルー ベリー 牛乳	バナナ 牛乳	509	17.5
12 (金)	ごはん からあげ いそあえ かぼちゃのみそ汁	みそ、鶏もも肉、 牛乳、小魚	小松菜、生姜、人 参、にんにく、南 瓜、長葱、きざみ のり	精白米、でん粉、 白いりごま、ごま 油、油、しらすせ んべい	おにぎり (にんじん) 小魚 牛乳	しらすせんべい 牛乳	483	18.3
13 (土)	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー pipipiチー ズ	ツナ、牛乳、ピピ ピチーズ、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	スパゲッティ、コーン ブレッド、バター、 油、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	503	19.2
15 (月)	ごはん 春雨ソテー しゅうまい ゆでアスパラ 豆腐スープ	豆腐、豚肉、牛 乳、しゅうまい	アスパラガス、キャベツ、 生姜、人参、もや し、長葱、梅ジャ ム、れんげ	食パン、精白米、 はるさめ、でん 粉、ごま油、全粒 粉クラッカー	イチゴジャム サンド オレンジ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	498	17.5
16 (火)	ごはん 鶏肉の ケチャップソースかけ じゃがいもの和風サラダ もやしと麩のみそ汁	みそ、油揚げ、ハ ム、鶏もも肉、牛 乳	キャベツ、生姜、玉 葱、トマトピューレ、に ら、人参、パセ リ、もやし	ビーフン、精白 米、焼麩、じゃが 芋、砂糖、ごま 油、油、星っこ	ビーフンスープ 牛乳	星っこ 牛乳	435	17.9
17 (水)	チキンカレー ブロッコリーと ハムのサラダ	ハム、鶏もも肉、 牛乳	玉葱、人参、にん にく、ブロッコリー、ス イトコン、みかん缶	精白米、じゃが 芋、砂糖、油、あ わせるゼリー、し らすせんべい、全 粒粉クラッカー	クラッシュみかん ゼリー 全粒粉クラッカー 牛乳	しらすせんべい 牛乳	508	16.2
18 (木)	ごはん 豚肉とごぼうの すきやき風煮 チンゲン菜のナムル わかめと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、し らす干し、豚ロー ス、牛乳	ごぼう、チンゲン菜、 人参、スナップえんどう、 長葱、塩蔵わかめ	精白米、はるさ め、砂糖、ごま 油、豆花クッキー	じゃこおにぎり スナップエンドウ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	476	17.0

日 (曜)	献立表 屋 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	たんぱく質		
							(kcal)	(g)		
19 (金)	ごはん 手作りチキンナゲット 大豆サラダ かぶのみそ汁 	大豆、豆腐、みそ、ツナ、鶏ひき肉、牛乳	かぶ・葉、かぶ、キャベツ、玉葱、人参、バナナ	小麦粉、精白米、油、星っこ、マヨネーズ、かぼちゃマフィン	かぼちゃのマフィン バナナ牛乳	星っこ牛乳	517	18.2		
20 (土)	肉うどん オレンジ 型抜きレアチーズ	豚肉、牛乳、型ぬきレアチーズ	玉葱、人参、ほうれん草、セロリ、炊き込みわかめ	ゆでうどん、精白米、全粒粉クラッカー、国産いちごゼリー	おにぎり 国産いちごゼリー牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	483	17.6		
22 (月)	ごはん かれいの竜田揚げ 切り干し大根の煮つけ プチトマト じゃがいもとにらのみそ汁 	きなこ、みそ、油揚げ、かれい、牛乳	生姜、切り干し大根、にら、人参、プチトマト、セロリ	小麦粉、マヨネーズ、精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、油、しらすせんべい	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	468	20.0		
23 (火)	ごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし なめこと豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、かつお節、豚肉、牛乳、クリームチーズ	白たき、小松菜、玉葱、人参、長葱、なめこ	精白米、お餅、キムチ、じゃが芋、砂糖、油、星っこ、プチみかんゼリー	蒸しパン (クリームチーズ) プチみかんゼリー牛乳	星っこ牛乳	474	16.8		
24 (水)	ごはん ささみのチリ風ソース スパゲティサラダ 大根のみそ汁	みそ、ハム、鶏ささ身、牛乳	トマト、きゅうり、生姜、大根、玉葱、人参、にんにく、プルーン	食パン、精白米、スパゲティ、片栗粉、でん粉、はちみつ、砂糖、バター、油、豆花クッキー、マヨネーズ 	はちみつトースト プルーン牛乳	豆花クッキー牛乳	499	19.9		
25 (木)	ごはん つくねの甘辛だれ ブロッコリーのナムル 小松菜のみそ汁	みそ、煮干し、鶏ひき肉、牛乳	小松菜、生姜、人参、ブロッコリー、長葱、青のり、焼きのり	精白米、でん粉、砂糖、無塩バター、ごま油、油、全粒粉クラッカー	塩のおにぎり 煮干しのカリカリ(青のり味)牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	480	19.1		
26 (金)	ごはん 豚肉のしょうがやき ひじきのいり煮 白菜とわかめのみそ汁	大豆、みそ、豚肉、牛乳、飲むヨーグルト、とろけるチーズ	生姜、玉葱、トマト、ビュレ、人参、白菜、いんげん、ひじき、塩蔵わかめ	ナン、精白米、砂糖、バター、油、しらすせんべい	ミートナンピザ 飲むヨーグルト	しらすせんべい牛乳	461	16.7		
27 (土)	焼きそば スナッPEndウ ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト、牛乳、型ぬきチーズ	キャベツ、人参、もやし、スナッPEndウ、青のり	蒸し中華めん、レーズンパン、油、全粒粉クラッカー	レーズンパン 型抜きチーズ牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	517	20.6		
29 (月)	ごはん とり肉のてりやき 五目ごまあえ しめじと玉ねぎのみそ汁 	みそ、油揚げ、鶏もも肉、牛乳、ピピチーズ	糸こんにゃく、小松菜、玉葱、人参、もやし、しめじ	精白米、お餅、キムチ、じゃが芋、砂糖、白すりごま、油、豆花クッキー	ポテトドック pipipiチーズ牛乳	豆花クッキー牛乳	472	18.1		
30 (火)	ごはん かじきの煮つけ かぼちゃサラダ キャベツと厚揚げのみそ汁 	みそ、厚揚げ、めかじき、ハム、牛乳、プレーンヨーグルト	キャベツ、きゅうり、生姜、人参、南瓜、バナナ、桃缶、パイン缶	精白米、砂糖、ミレービスケット、星っこ、マヨネーズ	フルーツヨーグルト ミレービスケット 麦茶	星っこ牛乳	459	17.2		
31 (水)	ごはん ポークチャップ 青ゆでブロッコリー 粉ふきいも わかめと麩のみそ汁	みそ、油揚げ、豚ロース、牛乳	そらまめ、玉葱、ブロッコリー、青のり、塩蔵わかめ	小麦粉、精白米、焼麩、じゃが芋、砂糖、油、しらすせんべい	いなりずし そらまめ牛乳	しらすせんべい牛乳	504	19.8		
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	481	18.1
								3歳以上児	582	21.6

春が旬のアスパラガスには
疲れをとる働きがあります
※11(木)15(月)の給食に入る予定です。



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！

