

2023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 下段3才以上児 エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 いんげんのごまあえ 豚肉とキャベツのみそ汁	凍り豆腐、みそ、 鶏もも肉、豚肉、 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、 いんげん、バナナ	精白米、砂糖、白いりごま、 ハートせんべい、かぼちゃマフィン	かぼちゃのマフィン バナナ牛乳	ハートせんべい 牛乳	474	18.6
							552	22.2
2 (金)	ごはん スタミナ焼き きゅうりのしらすあえ たまねぎと麩のみそ汁	きなこ、みそ、しらす干し、 豚肉、牛乳	にら、キャベツ、きゅうり、 玉葱、人参、にんにく、 ピーマン、れんげ	食パン、精白米、焼麩、 砂糖、ごま油、マーガリン、 油、かぼちゃポーロ	きなこトースト オレンジ牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	464	17.2
							559	21.1
3 (土)	わかめうどん バナナ 型抜きレアチーズ	なると、鶏もも肉、 牛乳、型抜きレアチーズ	ほうれん草、長葱、 バナナ、ブルーベリー、 塩蔵わかめ	ゆでうどん、メロンパン、 ベジタブルせんべい	メロンパン ブルーベリー牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	481	17.2
							548	18.9
5 (月)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 小松菜のえのきあえ かぶと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、鶏もも肉、 牛乳	かぶ・葉、かぶ、小松菜、 生姜、人参、えのき	米粉パウダー、精白米、 じゃがいも、砂糖、油、 集中力かり、全粒粉クラッカー	みそポテト 集中力かり牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	467	16.7
							573	20.1
6 (火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き きんぴら ゆでアスパラ えのきと玉ねぎのみそ汁	みそ、生さけ、牛乳	アスパラガス、玉葱、 えのき、いりこ菜めし	精白米、じゃがいも、 砂糖、白いりごま、 ごま油、かぼちゃポーロ、 ほうじ茶プリン	おにぎり ほうじ茶プリン牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	502	18.1
							587	22.7
7 (水)	ハヤシライス ツナサラダ pipipiチーズ	ツナ、豚肉、牛乳、 ピピピチーズ	キャベツ、セリ、玉葱、 人参、ローストコン、 スイートコーン、 桃缶、マッシュルーム	精白米、砂糖、油、 あわせるゼリー、 ハートせんべい、 おからチップ	クラッシュフルーツゼリー おからチップ牛乳	ハートせんべい 牛乳	508	16.0
							631	19.0
8 (木)	ごはん 肉じゃが キャベツの即席漬け トマト 豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、豚肉、 牛乳、型抜きチーズ	白たき、キャベツ、 玉葱、トマト、人参、 塩昆布、塩蔵わかめ	精白米、カットキック 入、じゃが芋、黒砂糖、 砂糖、油、ベジタブル せんべい	黒蒸しパン 型抜きチーズ牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	516	18.9
							629	22.1
9 (金)	ごはん ビーフンソテー しゅうまい レタススープ	ベーコン、豚肉、 牛乳、しゅうまい	キャベツ、生姜、 玉葱、人参、にら、 人参、にんにく、 もやし	食パン、ビーフン、 精白米、でん粉、 はちみつ、砂糖、 バター、ごま油、 全粒粉クラッカー	はちみつトースト トマト牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	498	16.1
							619	19.2
10 (土)	焼きそば オレンジ 型抜きレアチーズ	豚肉、牛乳、 型抜きレアチーズ	キャベツ、人参、 もやし、バナナ、 れんげ、青のり	蒸し中華めん、 油、ハートせんべい、 豆乳とお野菜のマフィン	豆乳とお野菜の マフィン バナナ牛乳	ハートせんべい 牛乳	500	17.3
							559	19.0
12 (月)	ごはん 鶏肉のケチャップ ソースかけ チンゲン菜とコーンの あえもの 玉ねぎと油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、 鶏もも肉、牛乳、 プロセスチーズ	チンゲン菜、もやし、 生姜、玉葱、 トマトピューレ、 パセリ、スイートコーン、 れんげ	精白米、じゃが芋、 でん粉、砂糖、 バター、かぼちゃポーロ	じゃがもち (チーズ) オレンジ牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	452	17.0
							540	20.6
13 (火)	ごはん 豚しゃぶ 大豆サラダ わかめと長ねぎのみそ汁	大豆、みそ、 ツナ、豚肉、 鶏肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、 玉葱、人参、 ピーマン、 長葱、塩蔵わかめ	精白米、でん粉、 砂糖、白いりごま、 バター、 ベジタブルせんべい、 マヨネーズ	チキンライス 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	516	18.5
							649	23.0
14 (水)	ごはん 魚のみそマヨネーズやき 華風サラダ スナックエンドウ すまし汁	みそ、かじき、 かまぼこ、牛乳	きゅうり、小松菜、 玉葱、人参、 パセリ、もやし、 スナップエンドウ、 ブルーベリー	パン粉、精白米、 デニッシュロール、 はるさめ、 砂糖、ごま油、 全粒粉クラッカー、 マヨネーズ	デニッシュロール ブルーベリー牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	509	19.6
							615	24.3
15 (木)	ごはん 厚揚げの煮物 ほうれん草のしらす和え なめこのみそ汁	みそ、厚揚げ、 しらす干し、 鶏もも肉、牛乳、 クリーム	こんにゃく、 水煮筍、 人参、ほうれん草、 いんげん、 長葱、 バナナ、 しめじ、 なめこ	精白米、カットキック 入、砂糖、 すりおろしりんごゼリー	ホットビスケット プチりんごゼリー 牛乳	バナナ 牛乳	462	17.7
							553	21.6

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)		
16 (金)	カレーうどん ヨーグルト 温野菜サラダ	油あげ、かつお節、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	アスパカス、玉葱、人参、ほうれん草、スイートコーン、焼きのり、こんぶ	ゆでうどん、精白米、でん粉、砂糖、かぼちゃボーロ、マヨネーズ	塩のおにぎり 昆布の佃煮 牛乳	かぼちゃボーロ 牛乳	515	17.8	
17 (土)	スパゲッティナポリタン とうもろこし 型抜きチーズ 	ツナ、牛乳、型ぬきチーズ、粉チーズ	玉葱、とうもろこし、人参、ピーマン、バナナ	スパゲッティ、ミルクパン、バター、油、ハートせんべい	ミルクパン バナナ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	499	19.5	
19 (月)	ごはん とり肉のてりやき ひじきのいり煮 きゅうりのオイル漬け チンゲン菜のみそ汁	油あげ、大豆、みそ、煮干し、鶏もも肉、牛乳	きゅうり、玉葱、チンゲン菜、人参、いんげん、青のり、ひじき	精白米、砂糖、白いりごま、無塩バター、油、ベジタブルせんべい	子ぎつねずし 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	492	19.7	
20 (火)	ごはん 魚のみそ焼き マカロニサラダ すまし汁	みそ、かれい、ハム、牛乳、ピピピチーズ	ほうれんそう、きゅうり、生姜、人参、梅ジャム、生椎茸	食パン、マヨネーズ、精白米、砂糖、油、全粒粉クラッカー、マヨネーズ	イチゴジャム サンド pipipiチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	462	20.2	
21 (水)	ごはん からあげ 切り干し大根のおかず煮 キャベツと麩のみそ汁	みそ、さつま揚げ、鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト	キャベツ、生姜、切り干し大根、人参、にんにく、いんげん、レゾ、生椎茸	強力粉、精白米、焼麩、でん粉、砂糖、サラダ油、油、かぼちゃボーロ	手作り ヨーグルトパン オレンジ 牛乳	かぼちゃボーロ 牛乳	501	17.6	
22 (木)	ごはん ポークチャップ ツナサラダ 小松菜のスープ	油あげ、ツナ、豚ロース、牛乳	キャベツ、きゅうり、小松菜、玉葱、人参、ひじき	小麦粉、精白米、砂糖、油、フレンチドレッシング、ハートせんべい	ひじきごはんの おにぎり プチももゼリー 牛乳	ハートせんべい 牛乳	487	18.1	
23 (金)	ごはん 生揚げと野菜の炒め煮 かぼちゃの煮つけ えのきと油揚げのみそ汁 	みそ、油揚げ、生揚げ、豚肉、牛乳	キャベツ、生姜、水煮筍、玉葱、人参、南瓜、ブルーベリー、オレンジジュース、えのき	精白米、オリーブオイル、でん粉、砂糖、油、ベジタブルせんべい	オレンジケーキ ブルーベリー 牛乳	ベジタブル せんべい 牛乳	521	16.0	
24 (土)	冷やしうどん 枝豆 ヨーグルト	なると、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、小魚	えだまめ、きゅうり、ほうれん草、長葱、炊き込みわかめ	ゆでうどん、精白米、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	438	18.7	
26 (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、わかめ、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	489	17.2	
27 (火)	ごはん とり肉の塩やき 切り昆布の煮物 スナックエンドウ かぼちゃのみそ汁 	みそ、かつお節、さつま揚げ、鶏もも肉、牛乳、型ぬきレアチーズ	人参、にんにく、スナックエンドウ、南瓜、長葱、梅干し、刻み昆布	精白米、砂糖、油、ハートせんべい	梅おかかおにぎり 型抜き レアチーズ 牛乳	ハートせんべい 牛乳	505	20.2	
28 (水)	豆まめカレー 海藻サラダ	大豆、ひよこまめ、ツナ、豚肉、牛乳、プレーンヨーグルト	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、パイン缶	精白米、じゃが芋、砂糖、油、シレービスケット、ベジタブルせんべい	フルーツヨーグルト ミレービスケット 麦茶	ベジタブル せんべい 牛乳	513	16.4	
29 (木)	ごはん なすのみそいため ブロッコリーと ハムのサラダ 豆腐スープ	豆腐、赤みそ、ハム、豚肉、ベーコン、牛乳、粉チーズ	玉葱、なす、人参、ピーマン、ブロッコリー、長葱、マッシュルーム、塩蔵わかめ	精白米、スパゲッティ、砂糖、バター、ごま油、油、かぼちゃボーロ	スパゲッティ ナポリタン 牛乳	かぼちゃボーロ 牛乳	483	18.9	
30 (金)	ごはん 鶏のはちみつ焼き ねばねばあえ トマト しめじと玉ねぎのみそ汁	挽きわり納豆、みそ、鶏もも肉、牛乳	きゅうり、生姜、玉葱、とうもろこし、トマト、人参、もやし、しめじ	精白米、はちみつ、砂糖、ごま油、つなっこ、全粒粉クラッカー	とうもろこし つなっこ 牛乳 	全粒粉クラッカー 牛乳	435	18.8	
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	488	18.0
							3歳以上児	591	21.7

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！

