

2023年

7


月 ほういくえん 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 (土) | 肉うどん ヨーグルト バナナ  | 豚肉, ヨーグルト, 牛乳 | 玉葱, 人参, ほうれん草, バナナ, オレンジ | ゆでうどん, しらすせんべい, メロンパン(冷凍) | メロンパン オレンジ 牛乳 | しらすせんべい 牛乳 | 478 | 18.0 |
| | | | | | | | 590 | 21.6 |
| 3 (月) | ごはん ホイコーロー きゅうりの塩もみ えのきのスープ | みそ, 赤みそ, 豚肉, 牛乳 | キャベツ, きゅうり, 玉葱, 人参, ピーマン, 長葱, メロン, えのき, 炊き込みわかめ | 精白米, 砂糖, ごま油, 油, はっばなせんべい | おにぎり メロン 牛乳  | はっばなせんべい 牛乳 | 485 | 16.1 |
| | | | | | | | 586 | 19.4 |
| 4 (火) | ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 五目豆 トマト もやしと麩のみそ汁 | 油あげ, 大豆, みそ, 鶏もも肉, 牛乳 | こんにゃく, トマト, 人参, もやし, バナナ, ひじき | 精白米, 焼麩, 砂糖, 油, 豆花クッキー, 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 | 豆花クッキー 牛乳 | 485 | 17.6 |
| | | | | | | | 562 | 21.1 |
| 5 (水) | ごはん 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮つけ キャベツとわかめのみそ汁 | みそ, 油揚げ, 生さけ, 牛乳 | キャベツ, 切り干し大根, 玉葱, 人参, パセリ, いんげん, きざみのり, 塩蔵わかめ | 上新粉, パン粉, 白玉粉, 精白米, 砂糖, 油, 星っこ, プチミカンゼリー, マヨネーズ | のりだんご プチみかんゼリー 牛乳 | 星っこ 牛乳 | 437 | 18.3 |
| | | | | | | | 527 | 22.6 |
| 6 (木) | ごはん 鶏肉のトマト煮 粉ふきいも チンゲン菜のみそ汁 | みそ, かつお節, 鶏もも肉, 牛乳 | ズッキーニ, きゅうり, 玉葱, フンゲン菜, にんにく, 赤ピーマン, スイートコーン, トマト缶, 青のり | 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油, しらすせんべい | コーンとおかかのおにぎり きゅうり スティック 牛乳 | しらすせんべい 牛乳 | 449 | 17.0 |
| | | | | | | | 552 | 19.9 |
| 7 (金) | ごはん 星のハンバーグ ごまあえ 七夕汁  | かまぼこ, 鶏もも肉, 牛乳, ピピピチーズ, ハンバーグ | オクラ, 小松菜, 大根, 人参, 梅ジャム | そうめん, 精白米, 星型パン, 砂糖, 白いりごま, はっばなせんべい | 星型パン イチゴジャム pipipiチーズ 牛乳 | はっばなせんべい 牛乳 | 520 | 20.5 |
| | | | | | | | 632 | 24.6 |
| 8 (土) | 焼きそば オレンジ ヨーグルト | 豚肉, ヨーグルト, 牛乳 | キャベツ, 人参, もやし, バナナ, オレンジ, 塩昆布, 青のり | 蒸し中華めん, 精白米, 油, 星っこ | 塩昆布おにぎり バナナ 牛乳 | 星っこ 牛乳 | 486 | 16.4 |
| | | | | | | | 602 | 19.4 |
| 10 (月) | ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 いそあえ きのこのみそ汁 | 挽きわり納豆, みそ, 鶏もも肉, 牛乳, とろけるチーズ | 小松菜, 生姜, 玉葱, トマト, 人参, えのき, しめじ, 青のり, きざみのり | 食パン, 精白米, 砂糖, 豆花クッキー, マヨネーズ | 納豆トースト トマト 牛乳 | 豆花クッキー 牛乳 | 439 | 18.6 |
| | | | | | | | 531 | 22.7 |
| 11 (火) | ごはん 豚ヒレ肉の香味揚げ キャベツの和風サラダ もやしとにらのみそ汁 | みそ, 豚ヒレ肉, 牛乳 | えだまめ, キャベツ, にら, 人参, もやし, スイートコーン, 長葱, 焼きのり | 小麦粉, 精白米, でん粉, ごま油, 油, しらすせんべい | 塩のおにぎり 枝豆 牛乳 | しらすせんべい 牛乳 | 476 | 20.0 |
| | | | | | | | 590 | 24.8 |
| 12 (水) | ごはん 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のしらすあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 | 豆乳, みそ, しらす干し, 豚肉, 牛乳 | 生姜, 玉葱, フンゲン菜, 人参, かぼちゃペースト, バナナ, ブルーン, 塩蔵わかめ | 精白米, ホットケーキミックス, じゃが芋, 砂糖, 油 | かぼちゃケーキ ブルーン 牛乳 | バナナ 牛乳 | 515 | 18.0 |
| | | | | | | | 624 | 21.6 |
| 13 (木) | ごはん 鶏肉の薬味ソースかけ 切り昆布の煮物 トマト 小松菜と麩のみそ汁  | 油あげ, みそ, 鶏肉, 牛乳, 型ぬきチーズ | 小松菜, とうもろこし, トマト, 人参, 長葱, 刻み昆布 | 精白米, 焼麩, でん粉, 砂糖, ごま油, 油, はっばなせんべい | とうもろこし 型抜きチーズ 牛乳  | はっばなせんべい 牛乳 | 449 | 19.8 |
| | | | | | | | 515 | 23.0 |
| 14 (金) | ごはん かじきの煮つけ 華風サラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁 | みそ, めかじき, ハム, 牛乳 | キャベツ, きゅうり, 生姜, 玉葱, 人参, もやし | 精白米, はるさめ, 砂糖, ごま油, ミレービスケット, 豆花クッキー, 豆乳アイス | 豆乳アイス ミレービスケット 牛乳 | 豆花クッキー 牛乳 | 483 | 17.0 |
| | | | | | | | 558 | 20.3 |
| 15 (土) | カレーライス 海藻サラダ | ツナ, 豚肉, 牛乳 | きゅうり, 玉葱, 人参, にんにく, スイートコーン, 海藻ミックス | 精白米, 豆乳ブレッド, じゃが芋, 砂糖, 油, 星っこ, すりおろしりんごゼリー | 豆腐ブレッド プチりんごゼリー 牛乳 | 星っこ 牛乳 | 511 | 16.0 |
| | | | | | | | 633 | 19.2 |

| 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) | | |
| 18 (火) | ごはん 豚肉とじゃが芋の 細切りいため きゅうりの塩ナムル なめこと豆腐のみそ汁 | 豆腐, みそ, ツナ, 豚肉, 牛乳 | キャベツ, きゅうり, 生姜, ビーマン, 赤ビーマン, 長葱, なめこ | コッパパン, 精白米, じゃが芋, でん粉, 砂糖, 白いりごま, ごま油, マーガリン, しらすせんべい, マヨネーズ | ツナサンド 牛乳 | しらすせんべい 牛乳 | 462 | 17.6 | |
| 19 (水) | ごはん あじフライ ひじきのサラダ とうがんのみそ汁 | みそ, 油揚げ, あじ, ハム, 豚肉, 牛乳 | とうがん, キャベツ, きゅうり, にら, 人参, 生しいたけ, ひじき | 小麦粉, パン粉, ビーフン, 精白米, 砂糖, ごま油, 油, はっばなせんべい | カレービーフン 牛乳 | はっばなせんべい 牛乳 | 459 | 19.0 | |
| 20 (木) | ごはん 鶏肉のうま煮 キャベツとパインのサラダ 小松菜のスープ | 鶏もも肉, 豚肉, 牛乳 | 白たき, えだまめ, キャベツ, 小松菜, 水煮筍, 玉葱, 人参, 干し椎茸, パイン缶 | 精白米, もち米, 砂糖, ごま油, 油, 豆花クッキー | 中華ごはんの おにぎり 枝豆 牛乳 | 豆花クッキー 牛乳 | 460 | 17.7 | |
| 21 (金) | ごはん 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のえのきあえ たまねぎと麩のみそ汁 | 凍り豆腐, みそ, 油揚げ, 鶏肉, ベーコン, 牛乳, 飲むヨーグルト, とろけるチーズ | こんにゃく, 水煮筍, 玉葱, チンゲン菜, 人参, ビーマン, スイトコーン, えのき | 食パン, 精白米, 焼麩, 砂糖, 有塩バター, 星っこ | ピザトースト 飲むヨーグルト | 星っこ 牛乳 | 458 | 16.7 | |
| 22 (土) | 冷やしわかめうどん バナナ ヨーグルト | なると, 鶏もも肉, ヨーグルト, 牛乳, 小魚 | ほうれん草, 長葱, バナナ, 塩蔵わかめ, 菜めし | ゆでうどん, 精白米, しらすせんべい | おにぎり 小魚 牛乳 | しらすせんべい 牛乳 | 448 | 17.6 | |
| 24 (月) | ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの煮つけ わかめの酢の物 なすのみそ汁 | みそ, 油揚げ, 生さけ, 牛乳, クリームチーズ | きゅうり, なす, 南瓜, 塩蔵わかめ, みかん缶 | 精白米, かつおミックス, 砂糖, はっばなせんべい, すりおろしりんごゼリー | 蒸しパン (クリームチーズ) プチりんごゼリー 牛乳 | はっばなせんべい 牛乳 | 443 | 19.2 | |
| 25 (火) | ごはん からあげ 豆苗ともやしのナムル オクラと玉ねぎのみそ汁 | 油あげ, みそ, 鶏もも肉, 牛乳 | 豆苗, くら, 生姜, 玉葱, 人参, にんにく, もやし, スイトコーン, マロン | 精白米, でん粉, 砂糖, 白いりごま, ごま油, 油, 豆花クッキー | 子ぎつねずし メロン 牛乳 | 豆花クッキー 牛乳 | 515 | 18.0 | |
| 26 (水) | ごはん ポークチャップ きゅうりのごまからめ じゃがいものみそ汁 | みそ, 豚ロース, 牛乳 | きゅうり, 玉葱, 長葱, トマト | 小麦粉, 精白米, フォカッチャ, じゃが芋, グラニュー糖, 白いりごま, オリーブ油, 油, 星っこ | シュガー フォカッチャ トマト 牛乳 | 星っこ 牛乳 | 486 | 18.6 | |
| 27 (木) | 夏野菜カレー ツナサラダ pipipiチーズ | ツナ, 豚肉, 牛乳, ビビビチーズ | きゅうり, 玉葱, トマト, なす, 人参, にんにく, ビーマン, 南瓜, スイトコーン, 桃缶 | 精白米, 砂糖, 油, 昆布せんべい, しらすせんべい, ダイももゼリー | クラッシュ ももゼリー 昆布せんべい 牛乳 | しらすせんべい 牛乳 | 518 | 16.2 | |
| 28 (金) | ごはん かれのりやき ねばねばあえ かぼちゃのみそ汁 | 挽きわり納豆, きなこ, みそ, かれい, 牛乳 | くら, 人参, もやし, 南瓜, 長葱, プルーン | マカロニ, 精白米, 砂糖, ごま油, 油, はっばなせんべい | マカロニの きなこあえ プルーン 牛乳 | はっばなせんべい 牛乳 | 474 | 21.4 | |
| 29 (土) | スパゲッティナポリタン 枝豆 型抜きチーズ | ツナ, 牛乳, 型抜きチーズ, 粉チーズ | えだまめ, 玉葱, 人参, ビーマン, オレンジ, マッシュルーム, 炊き込みわかめ | 精白米, スパゲッティ, バター, 油, 豆花クッキー | おにぎり オレンジ 牛乳 | 豆花クッキー 牛乳 | 504 | 20.2 | |
| 31 (月) | ごはん なすのみそいため きゅうりとコーンの あえもの 豆腐スープ | 豆腐, 赤みそ, ツナ, 豚肉, 牛乳 | キャベツ, きゅうり, なす, 人参, スイトコーン, 長葱, すいか, えのき | 精白米, 砂糖, ごま油, 油, 星っこ | ツナとえのきの おにぎり すいか 牛乳 | 星っこ 牛乳 | 448 | 17.1 | |
| 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 | 476 | 18.1 |
| | | | | | | | 3歳以上児 | 576 | 21.8 |

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！

