

2026年



## 6月 夕食献立表

所沢市立保育園

日 (曜)	献立名 夕 食	おもな材料とからだの中でののはたらき			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 ひじき入りつくね焼き 白菜と油揚げの煮びたし 小松菜としめじのみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ みそ	長ねぎ 生姜 ひじき 白菜 小松菜 しめじ	精白米 片栗粉 油 砂糖	235 10.6	331 15.4
2 (火)	ごはん かれのい童田揚げ かぼちゃの煮つけ しめじと玉ねぎのみそ汁	かれい みそ	生姜 かぼちゃ しめじ 玉 ねぎ 小松菜	精白米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	237 11.5	337 16.1
3 (水)	ごはん 鶏肉のケチャップソースがけ スパゲティサラダ キャベツと長ねぎのみそ汁	鶏もも肉 みそ	生姜 トマトピューレ パセ リ きゅうり 人参 スイー トコーン キャベツ 長ねぎ	精白米 砂糖 スパゲッティ マヨネーズドレッシング 油	245 10.1	352 14.8
4 (木)	わかめうどん ちくわのいそべ揚げ かぶの即席漬け バナナ	鶏もも肉 なんと ちくわ	ほうれん草 長ねぎ 塩蔵わ かめ 青のり かぶ(根) 塩昆布 バナナ	うどん 小麦粉 油	263 10.9	377 15.8
5 (金)	ごはん 春雨ソテー きゅうりナムル ほうれん草と麩のみそ汁 ヨーグルト	豚もも みそ ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 生 姜 きゅうり ほうれん草	精白米 はるさめ 片栗粉 ごま油 砂糖 焼麩	267 11.7	360 15.5
6 (土)	ごはん 肉じゃが キャベツのしらすあえ 豆腐とわかめのみそ汁	豚もも しらす干し 絹ごし 豆腐 みそ	人参 玉ねぎ キャベツ 塩 蔵わかめ	精白米 じゃがいも しらす き 砂糖 油	232 9.8	330 14.2
8 (月)	ごはん なすのみそいため さつまいもの甘煮 小松菜のスープ	豚もも 赤みそ 絹ごし豆腐	人参 なす ピーマン 小松 菜 玉ねぎ	精白米 砂糖 ごま油 油 さ つまいも	261 9.4	372 13.4
9 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかかあえ チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁 ピピピチーズ	豚ロース かつお節 みそ ピピピチーズ	玉ねぎ 生姜 ブロッコリー 人参 チンゲン菜	精白米 砂糖 油	267 11.8	377 16.7
10 (水)	ごはん あじフライ キャベツと塩昆布のあえもの 小松菜と油揚げのみそ汁	あじ 油揚げ みそ	キャベツ 人参 塩昆布 小 松菜	精白米 小麦粉 パン粉 油 ごま油	238 10.9	340 15.9
11 (木)	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ 小松菜のサラダ かぼちゃと長ねぎのみそ汁 バナナ	鶏もも肉 みそ	玉ねぎ 小松菜 スイート コーン 人参 かぼちゃ 長 ねぎ バナナ	精白米 油 砂糖 片栗粉	271 10.3	390 14.9
12 (金)	ごはん 大根と鶏肉の煮物 シルバーサラダ 豚肉とキャベツのみそ汁	鶏もも肉 豚もも みそ	大根(根) きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	精白米 砂糖 油 はるさめ マヨネーズドレッシング	243 9.6	350 14.2
13 (土)	ごはん ハンバーグ ほうれん草とコーンのあえもの 人参つや煮 かぶのみそ汁	豚ひき肉 牛乳 みそ	玉ねぎ ほうれん草 スイー トコーン 人参 かぶ(根) かぶ(葉)	精白米 パン粉 油 砂糖 バ ター	267 10.3	383 14.8
15 (月)	ごはん 鶏肉の甘酢づけ ツナサラダ じゃがいもとしめじのみそ汁	鶏もも肉 ツナ みそ	生姜 小松菜 人参 きゅう り しめじ	精白米 片栗粉 油 砂糖 マ ヨネーズドレッシング じゃがいも	262 10.8	373 15.7

日 (曜)	献立名 夕食	おもな材料とからだの中でののはたらき			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)
16 (火)	ごはん つくねの甘辛だれ 白菜の塩昆布あえ キャベツと油揚げのみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ みそ	長ねぎ 生姜 白菜 人参 塩 昆布 キャベツ	精白米 片栗粉 油 砂糖	234 10.6	334 15.2
17 (水)	ごはん かじきの煮つけ ツナとわかめのごまドレッシング ほうれん草と長ねぎのみそ汁 バナナ	かじき ツナ みそ	生姜 人参 きゅうり キャ ベツ 塩蔵わかめ ほうれん 草 長ねぎ バナナ	精白米 砂糖 すりごま 油	235 11.8	334 17.2
18 (木)	ごはん オイスターソース炒め かぼちゃの煮つけ 玉ねぎと麩のみそ汁	豚もも みそ	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ かぼちゃ	精白米 ごま油 砂糖 油 焼 麩	253 9.9	359 14.3
19 (金)	ごはん マーボーなす ブロッコリーのナムル わかめスープ ピピピチーズ	豚ひき肉 赤みそ ピピピ チーズ	なす ピーマン 長ねぎ にら 生姜 にんにく ブ ロッコリー 人参 塩蔵わか め えのきたけ	精白米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	246 10.2	347 14.0
20 (土)	ごはん ハヤシライス 海藻サラダ プチももゼリー	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 海藻ミックス スイート コーン 人参	精白米 油 砂糖 プチもも ゼリー	309 9.2	434 13.2
22 (月)	ごはん さけのてりやき サイコロサラダ チンゲン菜と油揚げのみそ汁	生さけ プロセスチーズ 油 揚げ みそ	きゅうり 人参 スイート コーン チンゲン菜	精白米 じゃがいも 油 砂 糖	236 11.8	340 16.8
23 (火)	ごはん グラタン 青ゆでブロッコリー ジュリアンスープ ヨーグルト	鶏もも肉 牛乳 とろける チーズ ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム か ぼちゃ パセリ ブロッコ リー キャベツ 人参 セロ リー	精白米 小麦粉 バター 油 パン粉 砂糖 マヨネーズド レッシング	329 13.3	447 17.9
24 (水)	ごはん ポークチャップ きゅうりのごまがらめ 粉ふきいも 豆腐と玉ねぎのみそ汁	豚ロース 絹ごし豆腐 みそ	玉ねぎ きゅうり 青のり	精白米 小麦粉 油 いりご ま じゃがいも	271 11.2	391 16.3
25 (木)	ごはん ビーフンソテー しゅうまい オクラと玉ねぎのみそ汁	豚もも しゅうまい みそ	キャベツ にら 人参 にん にく 生姜 オクラ 玉ねぎ	精白米 ビーフン ごま油 砂糖	247 11.0	352 16.1
26 (金)	ごはん 生揚げの煮物 チンゲン菜のえのきあえ かぼちゃと長ねぎのみそ汁 バナナ	生揚げ 鶏もも肉 みそ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 えのきたけ かぼちゃ 長ね ぎ バナナ	精白米 砂糖	273 10.9	391 15.7
27 (土)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 いそあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏もも肉 油揚げ みそ	人参 生姜 ほうれん草 き ざみのり 塩蔵わかめ	精白米 砂糖 じゃがいも	232 10.7	331 15.7
29 (月)	ごはん チキンカツ ひじきのいり煮 キャベツと長ねぎのみそ汁	鶏むね肉 油揚げ みそ	ひじき 人参 さやいんげん キャベツ 長ねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	248 11.0	355 16.1
30 (火)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのしらすあえ 小松菜とじゃがいものみそ汁 型抜きレアチーズ	高野豆腐 鶏もも肉 しらす 干し みそ 型抜きレアチー ズ	人参 玉ねぎ きゅうり 小 松菜	精白米 砂糖 じゃがいも	270 12.3	369 17.6

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。

