

2025年

12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	おもな材料とからだの中でのたらき			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	3才 以上児
1 (月)	ごはん 納豆 かぼちゃのそぼろあんかけ 華風サラダ 玉ねぎと豆苗のみぞ汁	牛乳 納豆 鶏ひき肉 みそ ピピピチーズ	かぼちゃ 生姜 きゅう うり 人参 もやし 玉ねぎ 豆苗 りんご ジャム	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油 食 パン	りんごジャムサンド ピピピチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	490	587
							19.3	22.6
2 (火)	ごはん 揚げ魚のドレッシングあえ ごまあえ わかめと麩のみぞ汁	牛乳 ホキ澱粉付き みそ 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 人参 もやし 塩蔵わかめ しめじ えのきたけ	ザラメせんべい 精 白米 油 砂糖 すり ごま 烧麩 もち米 ブチりんごゼリー	炊き込みごはんの おにぎり ブチりんごゼリー 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	456	540
							17.6	20.5
3 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き プロッコリーのおかあえ もやしと油揚げのみぞ汁	牛乳 豚ロース かつ お節 油揚げ みそ 鶏もも肉 クリーム	玉ねぎ 生姜 ブロッ コリー 人参 もやし	星っこ 精白米 砂糖 油 じゃがいも バ ター 小麦粉	クリームシチュー 麦茶	星っこ 牛乳	436	527
							18.3	22.1
4 (木)	ごはん 肉豆腐 きゅうりナムル じゃがいもと玉ねぎの みぞ汁	牛乳 豚もも 焼き豆 腐 みそ 豆乳	長ねぎ 白菜 きゅう り 玉ねぎ バナナ	きなこせんべい 精 白米 砂糖 ごま油 じゃがいも ホット ケーキミックス 油 集中力の花揚げ	バナナケーキ うの花揚げ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	501	590
							18.0	21.1
5 (金)	けんちんうどん かぶの甘酢あえ ヨーグルト	牛乳 豚もも 油揚げ ヨーグルト かつお 節	人参 ごぼう 長ねぎ 大根(根) かぶ (根) 焼きのり 昆布	全粒粉クラッcker うどん 里芋 油 砂 糖 精白米	塩のおにぎり 昆布の佃煮 牛乳	全粒粉クラッcker 牛乳	474	558
							19.9	23.1
6 (土)	ミートスパゲッティ 青ゆでプロッコリー 型抜きチーズ	牛乳 豚ひき肉 粉 チーズ 型抜きチー ズ	人参 玉ねぎ トマト ピューレ プロッコ リー いちごジャム ブルーン	ザラメせんべい ス パゲッティ 油 バ ター 砂糖 食パン	いちごジャムサンド ブルーン 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	505	580
							22.0	25.5
8 (月)	ごはん いりどり ほうれん草のしらすあえ 玉ねぎと麩のみぞ汁	牛乳 鶏もも肉 ちく わ しらす干し みそ プレーンヨーグルト	人参 水煮筍 ごぼう ほうれん草 玉ねぎ ブルーン	星っこ 精白米 砂糖 油 烧麩 強力粉	手作り ヨーグルトパン ブルーン 牛乳	星っこ 牛乳	452	534
							18.6	21.7
9 (火)	ごはん 豚肉とごぼうの すきやき風煮 白菜の塩昆布あえ かぼちゃと長ねぎのみぞ汁	牛乳 豚ロース みそ 鶏卵 ピピピチーズ	ごぼう 長ねぎ 白菜 人参 塩昆布 かぼ ちゃ	きなこせんべい 精 白米 はるさめ 砂糖 ごま油 ホットケー キミックス 黒砂糖 油	サーティーアンダギー ピピピチーズ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	487	579
							18.2	21.2
10 (水)	ごはん さばの塩焼き いそあえ 生揚げとわかめのみぞ汁	牛乳 さば 生揚げ みそ しらす干し	ほうれん草 人参 き ざみのり 塩蔵わか め みかん	星っこ 精白米	じゃこおにぎり みかん 牛乳	星っこ 牛乳	453	549
							20.8	25.2
11 (木)	ごはん 鶏肉のてりやき 五目きんぴら かぶのみぞ汁	牛乳 鶏もも肉 豚も も みそ 鶏卵 かつ お節	ごぼう 人参 れんこ ん さやいんげん か ぶ(根) かぶ(葉) キャベツ 青のり	ザラメせんべい 精 白米 ごま油 砂糖 いりごま 小麦粉 な がいも マヨネーズ 油	お好み焼き 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	470	564
							20.1	24.1
12 (金)	ごはん 酢豚 プロッコリーのごまあえ 玉ねぎと油揚げのみぞ汁	牛乳 豚もも 油揚げ みそ 型抜きレア チーズ	バナナ 玉ねぎ 人参 水煮筍 ピーマン パ イン缶 プロッコ リー	精白米 片栗粉 油 砂糖 いりごま さつ まいも	ふかし芋 型抜きレアチーズ 牛乳	バナナ 牛乳	488	557
							17.9	20.8
13 (土)	カレーライス ツナサラダ	牛乳 豚もも ツナ	人参 玉ねぎ にんに く キャベツ スイー トコーン	星っこ 精白米 じゃ がいも 油 砂糖 豆 腐ブレッド プチも もゼリー	豆腐ブレッド ブチももゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	494	605
							17.6	20.6
15 (月)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 キャベツの即席漬け さつまいもと玉ねぎの みぞ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ 鶏ひき肉	人参 生姜 キャベツ 塩昆布 玉ねぎ ひじ き みかん	きなこせんべい 精 白米 砂糖 さつまい も 油	ひじきごはんの おにぎり みかん 牛乳	きなこせんべい 牛乳	470	562
							18.4	21.9

日 (曜)	献立名	おもな材料とからだの中でのはたらき			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	3才 以上児					
16 (火)	ハヤシライス わかめとツナのサラダ	牛乳 豚もも ツナ 鶏もも肉	玉ねぎ マッシュルーム セロリー ロース トオニオン カットわかめ スイートコーン 人参 にら	全粒粉クラッカー 精白米 油 砂糖 ビーフン ごま油	ビーフンスープ 牛乳	全粒粉クラッcker 牛乳	474	573					
							18.0	21.0					
17 (水)	ごはん バーべキューチキン 小松菜のおひたし えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 かつ お節 みそ 型抜き チーズ	にんにく 生姜 小松 菜 もやし 人参 え のきだけ 玉ねぎ	ザラメせんべい 精 白米 砂糖 食パン バター はちみつ	はちみつトースト 型抜きチーズ 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	457	526					
							20.3	23.5					
18 (木)	ごはん 赤魚の煮つけ マカロニサラダ 豚汁	牛乳 赤魚 豚もも 木綿豆腐 みそ 油揚 げ	生姜 きゅうり 人参 大根(根) ごぼう 長ねぎ りんご	全粒粉クラッcker 精白米 砂糖 マカロ ニ マヨネーズ 油 じやがいも こんにゃく いりごま	子ぎつねずし りんご 牛乳	全粒粉クラッcker 牛乳	500	614					
							20.3	24.5					
19 (金)	ごはん からあげ プロッコリーとコーンの サラダ ジュリアンスープ	牛乳 鶏もも肉	にんにく 生姜 ブ ロッコリー スイート コーン キャベツ 人 参 玉ねぎ セロリー オレンジジュース	きなこせんべい 精 白米 片栗粉 油 砂 糖 ホットケーキ ミックス プチりん ごゼリー	オレンジケーキ ブチりんごゼリー 牛乳	きなこせんべい 牛乳	501	599					
							17.6	20.6					
20 (土)	焼きそば バナナ ピピピチーズ	牛乳 豚ロース ピピ ピチーズ 味付小魚	キャベツ もやし 人 参 青のり バナナ 焼き込みわかめ	全粒粉クラッcker 中華めん 油 精白米	わかめおにぎり 味付小魚 牛乳	全粒粉クラッcker 牛乳	475	560					
							19.3	21.3					
22 (月)	ごはん マーボー豆腐 プロッコリーのナムル もずくスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿 豆腐 赤みそ クリー ム	長ねぎ にら 生姜 にんにく プロッコ リー 人参 もずく 生しいたけ 玉ねぎ ブルーン	ザラメせんべい 精 白米 砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケー キミックス	ホットビスケット ブルーン 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	503	602					
							19.0	22.3					
23 (火)	ごはん さけのマヨネーズ焼き 小松菜のえのきあえ もやしと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生さけ みそ かつお節	玉ねぎ パセリ 小松 菜 えのきだけ 人参 もやし スイート コーン みかん	きなこせんべい 精 白米 マヨネーズ パ ン粉 砂糖 油	コーンとおかかの おにぎり みかん 牛乳	きなこせんべい 牛乳	476	569					
							19.5	22.9					
24 (水)	ごはん とうふハンバーグ キャベツとパインのサラダ わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿 豆腐 きなこ	バナナ 玉ねぎ キャ ベツ パイン缶 塩蔵 わかめ 長ねぎ	精白米 片栗粉 油 砂糖 食パン バター ブチ洋梨ゼリー	きなこトースト ブチ洋梨ゼリー 牛乳	バナナ 牛乳	489	571					
							18.9	22.4					
25 (木)	ごはん ビーフソテー しゅうまい しめじと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚もも しゅう まい みそ 豚ひき肉 粉チーズ	キャベツ にら 人参 もやし にんにく 生 姜 しめじ 玉ねぎ トマトピューレ	星っこ 精白米 ビ ー フン ごま油 砂糖 マカロニ 油 バター	ミートマカロニ 牛乳	星っこ 牛乳	447	535					
							20.7	25.3					
26 (金)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのごまがらめ かぶと油揚げのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏も も肉 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ きゅう り かぶ(根) かぶ (葉) 菜めし りん ご	全粒粉クラッcker 精白米 砂糖 いりご ま	菜めしおにぎり りんご 牛乳	全粒粉クラッcker 牛乳	473	573					
							19.7	23.6					
27 (土)	きつねうどん ヨーグルト みかん	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ ヨーグルト 型抜 きレアチーズ	人参 長ねぎ ほうれ ん草 みかん	きなこせんべい う どん 砂糖 レーズン パン	レーズンパン 型抜きレアチーズ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	474	530					
							19.6	21.4					
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		477	566					
							19.2	22.5					

○おやつの名前○

12/4(木) うの花揚げ・・・うの花（おから）と小麦粉を混ぜて揚げたもの。よく噛んでたべてほしいおやつ

12/9(火) サーターアンダギー・・・沖縄の言葉でサーター(砂糖)・アンダ(油)・アギー(揚げる)



球状のドーナツのようで揚げると割れる感じが笑顔に見えることから縁起がよいとされる

12/18(木) 子ぎつねずし・・・おいなりさんの油揚げを食べやすく刻んで酢飯と混ぜたもの

12/22(月) ホットビスケット・・・ホットケーキミックスに生クリームを入れて混ぜてやいたもの

子どもと一緒に丸めたり、はちみつやジャムを付けたりアレンジできる人気のおやつ

献立表のマークは、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!

