

2025年

8

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 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 (金)	ごはん 鶏肉の塩焼き 切り干し大根のおかず煮 チンゲン菜と玉ねぎの みそ汁	牛乳 鶏もも肉 さつ ま揚げ みそ	パナナ にんにく 切 干し大根(乾) 人 参 生しいたけ チン ゲン菜 玉ねぎ メロ ン	精白米 こんにゃく 砂糖 油 小麦粉	甘酒蒸しパン メロン 牛乳	パナナ 牛乳	452	526
2 (土)	焼きそば 枝豆 型抜きチーズ	牛乳 豚ロース 型抜 きチーズ	キャベツ もやし 人 参 青のり えだまめ	全粒粉クラッカー 中華めん 油 豆腐 レッド 日向夏ゼリ ー	豆腐ブレッド 日向夏ゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	483	543
4 (月)	ごはん さわらの みそマヨネーズ焼き キャベツの ドレッシングあえ すまし汁	牛乳 さわら みそ かまぼこ	玉ねぎ パセリ キャ ベツ 人参 スイート コーン 長ねぎ 生し いたけ 炊き込みわ かめ えだまめ	星っこ 精白米 マヨ ネーズ パン粉 油 砂糖	わかめおにぎり 枝豆 牛乳	星っこ 牛乳	481	589
5 (火)	ごはん 肉じゃが きゅうりのしらすあえ オクラと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚もも しらす 干し みそ	人参 玉ねぎ きゅう り オクラ パナナ	豆花クッキー 精白米 じゃがいも しらす 砂糖 油 米粉のカッ プケーキ(メープル)	米粉のカップケーキ (メープル) パナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	480	539
6 (水)	ごはん 鶏肉の照りあげ ひじきサラダ 小松菜と麩のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ	ひじき 人参 きゅう り 小松菜 オレンジ	ミニハート 精白米 片栗粉 油 砂糖 焼 麩 食パン バター はちみつ	はちみつトースト オレンジ 牛乳	ミニハート 牛乳	461	553
7 (木)	ごはん 生揚げの煮物 キャベツのおひたし かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 生揚げ 鶏もも 肉 かつお節 みそ クリーム	しめじ 人参 水煮筍 キャベツ かぼちゃ 長ねぎ プルーン	全粒粉クラッカー 精白米 こんにゃく 砂糖 ホットケーキ ミックス	ホットビスケット プルーン 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	511	614
8 (金)	ごはん 鶏肉のうま煮 華風サラダ なすのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ハム 油揚げ みそ 型抜き レアチーズ	人参 きゅうり もや し なす とうもろこ し	豆花クッキー 精白 米 砂糖 はるさめ ごま油	とうもろこし 型抜きレアチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	467	544
9 (土)	五目うどん パナナ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 なる と ヨーグルト	ほうれん草 人参 長 ねぎ パナナ	星っこ うどん メロ ンパン プチりんご ゼリー	メロンパン プチりんごゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	460	529
12 (火)	ごはん ホイコーロー きゅうりのオイル漬け 豆腐スープ	牛乳 豚もも みそ 赤みそ 絹ごし豆腐	ピーマン 人参 長ね ぎ キャベツ きゅう り 塩蔵わかめ 塩昆 布 すいか	豆花クッキー 精白 米 砂糖 ごま油 油	塩昆布おにぎり すいか 牛乳	豆花クッキー 牛乳	449	534
13 (水)	ごはん 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ わかめと麩のみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏も も肉 油揚げ みそ	人参 水煮筍 ごぼう きゅうり 塩蔵わか め	ミニハート 精白米 こんにゃく 砂糖 い りごま マヨネーズ 焼麩 豆乳アイス 利 尻昆布せんべい	豆乳アイス 昆布せんべい 牛乳	ミニハート 牛乳	481	536
14 (木)	ごはん 米粉のホキフライ ひじきのいり煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ホキ(米パン 粉付き) 大豆 みそ きなこ	ひじき 人参 キャベ ツ 玉ねぎ プルーン	全粒粉クラッカー 精白米 油 砂糖 マ カロニ	マカロニの きなこあえ プルーン 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	478	567
15 (金)	ツナカレー 海藻サラダ 型抜きチーズ	牛乳 ツナ 型抜き チーズ	人参 玉ねぎ にんに く 海藻ミックス きゅうり スイート コーン 白桃缶	星っこ 精白米 じゃ がいも 油 砂糖 あわ せるゼリー 鉄入り たっぷりしらすくん	クラッシュももゼ リー しらすせんべい 牛乳	星っこ 牛乳	502	595
16 (土)	肉うどん 枝豆 型抜きレアチーズ	牛乳 豚もも 型抜き レアチーズ 味付小 魚	ほうれん草 人参 玉 ねぎ えだまめ 焼き のり	豆花クッキー うど ん 精白米	塩のおにぎり 味付小魚 牛乳	豆花クッキー 牛乳	464	528

日	献立名	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			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)	
(曜)	昼食								
18 (月)	ごはん さけの塩焼き 切り昆布の煮物 トマト かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生さけ さつま揚げ みそ 型抜きチーズ	刻みこんぶ 人参 トマト かぼちゃ 玉ねぎ	ミニハート 精白米 油 砂糖 じゃがいも 米粉	みそポテト 型抜きチーズ 牛乳	ミニハート 牛乳	475 21.3	549 24.4	
19 (火)	ごはん 鶏肉のケチャップ ソースがけ チンゲン菜のごまあえ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ 豚ロース	生姜 トマトピューレ パセリ チンゲン菜 人参 なめこ 長ねぎ キャベツ もやし 青のり	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 いりごま 中華めん 油	焼きそば 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	445 20.1	535 24.3	
20 (水)	ごはん 豚しゃぶ いそあえ じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳 豚もも みそ かつお節	キャベツ 小松菜 人参 きざみのり にら ピーマン	星っこ 精白米 砂糖 いりごま 片栗粉 じゃがいも 油 プチりんごゼリー	ピーマンおにぎり プチりんごゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	472 19.1	570 22.6	
21 (木)	ごはん タンドリーチキン キャベツとパインのサラダ コーンスープ	牛乳 鶏もも肉 プレーンヨーグルト	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ パイン 缶 クリームコーン 人参 いちごジャム 梨	豆花クッキー 精白米 油 片栗粉 食パン	いちごジャムサンド 梨 牛乳	豆花クッキー 牛乳	459 18.3	547 21.4	
22 (金)	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮つけ わかめとえのきのみそ汁	牛乳 豚もも みそ ツナ	玉ねぎ ピーマン 人参 にら キャベツ にんにく かぼちゃ 塩蔵わかめ えのきたけ	ミニハート 精白米 ごま油 砂糖 油 バター	ツナピラフ 牛乳	ミニハート 牛乳	479 19.1	579 22.7	
23 (土)	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー ヨーグルト	牛乳 ベーコン 粉 チーズ ヨーグルト	ピーマン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー パナナ	全粒粉クラッカー スパゲッティ 油 バター 精白米 いりごま ごま油	にんじんおにぎり バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	504 19.3	594 21.5	
25 (月)	ごはん 豚肉とじゃがいもの 細切り炒め キャベツと人参の酢の物 生揚げとしめじのみそ汁	牛乳 豚もも 生揚げ みそ きなこ	ピーマン 赤ピーマン 生姜 キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ 梨	星っこ 精白米 じゃがいも ごま油 砂糖 片栗粉 食パン バター	きなこトースト 梨 牛乳	星っこ 牛乳	447 18.3	539 21.6	
26 (火)	ごはん いりどり きゅうりナムル なすのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ちくわ みそ なた	人参 水煮筍 ごぼう 生しいたけ きゅうり なす 玉ねぎ オクラ 長ねぎ 塩蔵わかめ	豆花クッキー 精白米 砂糖 油 ごま油 うどん	冷やしわかめうどん 牛乳	豆花クッキー 牛乳	441 20.1	525 24.0	
27 (水)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 大豆サラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 大豆 ツナ みそ しらす干し	玉ねぎ きゅうり 人参 小松菜	ミニハート 精白米 マヨネーズ	じゃこおにぎり きゅうりスティック 牛乳	ミニハート 牛乳	467 19.7	562 23.6	
28 (木)	ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 豚もも ツナ プレーンヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム セロリ ロースト オニオン キャベツ 人参 スイートコーン 黄桃 缶 パイン缶 パナナ	星っこ 精白米 油 砂糖 サンワールドのミレービスケット	フルーツヨーグルト ミレービスケット 牛乳	星っこ 牛乳	516 17.7	617 20.4	
29 (金)	ごはん かれいのてりやき ねばねばあえ 冬瓜と豚肉のみそ汁	牛乳 かれい 納豆 豚もも みそ 型抜きレアチーズ	バナナ オクラ 人参 もやし とうがん	精白米 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 黒砂糖	黒糖蒸しパン 型抜きレアチーズ 牛乳	バナナ 牛乳	470 22.5	535 27.4	
30 (土)	カレーうどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ヨーグルト	人参 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ プルーン	全粒粉クラッカー うどん 砂糖 片栗粉 メロンパン	メロンパン プルーン 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	492 19.6	563 21.8	
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	473 19.0	556 22.1

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！

