

# 1

月

ほいくえん  
こんだてひょう



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)
5 (月)	ミートボールカレー ツナサラダ ピピピチーズ	牛乳 NEW安心素材 ミートボール ツナ ピピピチーズ プ レーンヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 黄桃缶 パイン缶 バナナ	星っこ 精白米 じゃがいも 油 砂糖 鉄入り たっぷりしらすくん	フルーツヨーグルト しらすせんべい 牛乳	星っこ 牛乳	488 17.2	585 19.2
6 (火)	ごはん 高野豆腐の煮物 キャベツと塩昆布の あえもの さつまいもと 玉ねぎのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏も も肉 油揚げ みそ	人参 水煮筍 キャベツ 塩昆布 玉ねぎ バナナ	全粒粉クラッカー 精白米 こんにゃく 砂糖 さつまいも 米 粉のカップケーキ (いちご)	米粉のカップケーキ (いちご) バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	481 17.0	546 19.2
7 (水)	ごはん さばの塩焼き マカロニサラダ チンゲン菜としめじのみそ汁	牛乳 さば みそ	きゅうり 人参 チン ゲン菜 しめじ 大根 (根) 小松菜 かぶ (根) かぶ(葉) み かん	ミニのりすけ 精白 米 マカロニ マヨ ネーズ 油 砂糖	七草粥 みかん 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	441 18.8	531 22.2
8 (木)	ごはん ボークチャップ ブロッコリーのおかかあえ じゃがいもと 長ねぎのみそ汁	牛乳 豚ロース かつ お節 みそ	玉ねぎ ブロッコ リー 人参 長ねぎ いちごジャム プ ルーン	星っこ 精白米 小麦 粉 油 じゃがいも 食パン	いちごジャムサンド ブルー 牛乳	星っこ 牛乳	510 20.1	622 24.5
9 (金)	ごはん 鶏肉のてりやき 小松菜のえのきあえ もやしとわかめのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ	小松菜 えのきたけ もやし 塩蔵わかめ	豆花クッキー 精白 米 砂糖 肉まん プ チももゼリー	肉まん プチももゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	467 18.9	549 22.3
10 (土)	スパゲッティナポリタン りんご ヨーグルト	牛乳 ツナ 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 りんご バナナ	全粒粉クラッカー スパゲッティ 油 バ ター レーズンパン	レーズンパン バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	459 19.3	531 21.3
13 (火)	ごはん ひじき入りつくね焼き ほうれん草と コーンのあえもの しめじと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 木綿 豆腐 みそ しらす干 し 型抜きレアチー ズ	長ねぎ 生姜 ひじき ほうれん草 スイー トコーン しめじ 玉 ねぎ	星っこ 精白米 片栗 粉 油 砂糖	じゃこおにぎり 型抜きレアチーズ 牛乳	星っこ 牛乳	494 20.0	584 23.8
14 (水)	ごはん 里芋と鶏肉のみそ煮 ブロッコリーのナムル すまし汁	牛乳 鶏もも肉 みそ はんぺん 豚ロース	人参 ブロッコリー 生しいたけ 水菜 キャベツ もやし 青 のり	豆花クッキー 精白 米 里芋 砂糖 ごま 油 中華めん 油	焼きそば 牛乳	豆花クッキー 牛乳	447 19.4	533 23.1
15 (木)	ごはん 米粉のホキフライ キャベツと 切り昆布のごま酢あえ 根菜のみそ汁	牛乳 ホキ(米パン 粉付き) 油揚げ み そ 豆乳	キャベツ 人参 刻み こんぶ ごぼう 長ね ぎ 大根(根) みか ん	全粒粉クラッカー 精白米 油 すりごま 砂糖 ごま油 ホット ケーキミックス 甘 納豆	豆蒸しパン みかん 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	465 17.3	559 20.5
16 (金)	ごはん マーボー春雨 えびしゅうまい わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 赤み そ えびしゅうまい かまぼこ クリーム	人参 生しいたけ に ら キャベツ 生姜 に んにく 塩蔵わかめ えのきたけ プルーン	ミニのりすけ 精白 米 はるさめ 砂糖 ご ま油 片栗粉 いりご ま ホットケーキミッ クス	ホットビスケット プルーン 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	503 16.8	605 19.2
17 (土)	けんちんうどん みかん ピピピチーズ	牛乳 豚もも 油揚げ ピピピチーズ	人参 ごぼう 長ねぎ 大根(根) みかん 焼きのり	豆花クッキー うど ん 里芋 油 精白米 国産いちごゼリー	塩のおにぎり 国産いちごゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	484 17.4	560 20.0
19 (月)	ごはん 肉じゃがいも いそあえ もやしと麩のみそ汁	牛乳 豚もも みそ 油揚げ	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ きざみのり もやし	全粒粉クラッカー 精 白米 じゃがいも し らたき 砂糖 油 焼 麩 プチりんごゼリー	いなりずし プチりんごゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	478 19.2	575 22.5
20 (火)	ごはん 鶏手羽肉のさっぱり煮 野菜の甘酒グリン 白菜と長ねぎのみそ汁	牛乳 鶏手羽元 みそ	バナナ 生姜 ブロッ コリー かぼちゃ し めじ 白菜 長ねぎ りんご	精白米 砂糖 油 ト マトパン	トマトパン りんご 牛乳	バナナ 牛乳	476 19.2	564 23.1

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	3才以上児	
(曜)	昼食						エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
							タンパク質 (g)	タンパク質 (g)	
21	ごはん さけのてりやき さつまいものレモン煮 ほうれん草のおかかあえ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 生さけ かつお節 絹ごし豆腐 みそ おから 豆乳	レモン果汁 ほうれん草 なめこ 長ねぎ みかん	ミニのりすけ 精白米 さつまいも バター 砂糖 ホットケーキミックス 油 粉糖	おからドーナツ みかん 牛乳	ミニのりすけ牛乳	458	554	
(水)							19.6	23.7	
22	カレーうどん キャベツの和風サラダ ピピピチーズ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ピピピチーズ 煮干し	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ スイートコーン 菜めし 青のり	星っこ うどん 砂糖 片栗粉 油 精白米 無塩バター	菜めしおにぎり 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	星っこ牛乳	461	551	
(木)							18.7	21.8	
23	ごはん 生揚げの煮物 チンゲン菜のナムル さつまいもと 長ねぎのみそ汁	牛乳 生揚げ 鶏もも肉 みそ	しめじ 人参 水煮筍 さやいんげん チンゲン菜 もやし 長ねぎ	豆花クッキー 精白米 こんにゃく 砂糖 ごま油 さつまいも 食パン ホットケーキミックス バター グラニュー糖 プチりんごゼリー	メロンパントースト プチりんごゼリー 牛乳	豆花クッキー牛乳	510	613	
(金)							19.1	22.6	
24	五目あんかけ焼きそば みかん ヨーグルト	牛乳 豚ロース ヨーグルト	チンゲン菜 もやし 玉ねぎ 人参 水煮筍 生姜 みかん パナナ	ミニのりすけ 中華めん 油 砂糖 片栗粉 ねじりパン	ねじりパン バナナ 牛乳	ミニのりすけ牛乳	458	533	
(土)							18.5	20.3	
26	ごはん さわらのねぎみそ焼き ひじきのいり煮 すまし汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ 鶏ひき肉	長ねぎ ひじき 人参 さやいんげん 生しいたけ ほうれん草 生姜 みかん	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 油	そぼろおにぎり みかん 牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	461	554	
(月)							21.1	25.8	
27	ごはん おから入りハンバーグ ブロッコリーのごまあえ 大根と長ねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 おから 鶏卵 みそ	玉ねぎ ブロッコリー 大根(根) 長ねぎ ブルーン	豆花クッキー 精白米 パン粉 油 砂糖 バター いりごま 食パン はちみつ	はちみつパン ブルーン 牛乳	豆花クッキー牛乳	522	622	
(火)							21.2	25.7	
28	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ かぼちゃサラダ 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ 油揚げ 飲むヨーグルト	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 人参 白菜 えのきたけ 大根(根) 長ねぎ しめじ 小松菜	星っこ 精白米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ほうとう 里芋	煮ぼうとう 飲むヨーグルト	星っこ牛乳	508	628	
(水)							20.3	25.0	
29	ごはん 筑前煮 きゅうりとかぶの即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ちくわ 絹ごし豆腐 みそ	人参 ごぼう れんこん かぶ(根) きゅうり 塩昆布 塩蔵わかめ みかん	ミニのりすけ 精白米 こんにゃく 里芋 砂糖 もち米 油 すりごま 片栗粉	五平餅 みかん 牛乳	ミニのりすけ牛乳	447	539	
(木)							17.0	19.7	
30	ごはん 塩からあげ 切り干し大根の煮つけ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ しらす干し	バナナ 切り干し大根(乾) 人参 さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ 青のり	精白米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 食パン マヨネーズ プチももゼリー	じゃこトースト プチももゼリー 牛乳	バナナ牛乳	512	602	
(金)							18.9	22.4	
31	ツナと大根おろしの和風スパゲッティ りんご ヨーグルト	牛乳 ツナ ヨーグルト 型抜きチーズ	大根(根) えのきたけ きざみのり りんご 炊き込みわかめ	星っこ スパゲッティ 砂糖 バター 精白米	わかめおにぎり 型抜きチーズ 牛乳	星っこ牛乳	493	561	
(土)							21.2	23.0	
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	479	570
								19.0	22.2



食べる前には  
手を洗おう！！



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！

