

2026年

1

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
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 ジャガイモ 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	585
							17.2	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) バナナ 牛乳	米粉のカップケーキ (いちご) バナナ 牛乳	全粒粉クラッcker 牛乳	481	546
							17.0	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	531
							18.8	22.2
8 (木)	ごはん ポークチャップ プ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 ブルーン	星っこ 精白米 小麦粉 油 ジャガイモ 入り食パン	いちごジャムサンド ブルーン 牛乳	星っこ 牛乳	510	622
							20.1	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 ブチももゼリー	肉まん ブチももゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	467	549
							18.9	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cker 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cker 牛乳	459	531
							19.3	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	584
							20.0	23.8
14 (水)	ごはん 里芋と鶏肉のみそ煮 プ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	533
							19.4	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cker 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cker 牛乳	465	559
							17.3	20.5
16 (金)	ごはん マー婆ー春雨 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 ブルーン	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 ブルーン 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	503	605
							16.8	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	560
							17.4	20.0
19 (月)	ごはん 肉じゃが 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cker 精白米 ジャガイモ 砂糖 油 烧麸 ブチりんごゼリー	いなりずし ブチりんごゼリー 牛乳	全粒粉クラッcker 牛乳	478	575
							19.2	22.5
20 (火)	ごはん 鶏手羽肉のさっぱり煮 野菜の甘酒グリル 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 りんご 牛乳	トマトパン りんご 牛乳	バナナ 牛乳	476	564
							19.2	23.1

NEW

日 (曜)	献立名 昼食	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					
		エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)			タンパク質 (g)	タンパク質 (g)					
21 (水)	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					
							19.6	23.7					
22 (木)	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					
							18.7	21.8					
23 (金)	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 ブチリンゴゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	510	613					
							19.1	22.6					
24 (土)	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 バナナ	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					
							18.5	20.3					
26 (月)	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					
							21.1	25.8					
27 (火)	ごはん おか入りハンバーグ プ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					
							21.2	25.7					
28 (水)	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					
							20.3	25.0					
29 (木)	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					
							17.0	19.7					
30 (金)	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					
							18.9	22.4					
31 (土)	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					
							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！

