

2026年

10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 昼食	おもな材料とからだの中でのほたらき			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 (木)	ごはん 鶏肉のしょうが焼き ほうれん草のおかかあえ もずくスープ	牛乳 鶏もも肉 かつお節	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 もずく 生しいたけ パナナ	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 油 米粉のカップケーキ (いちご)	米粉のカップケーキ (いちご) パナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	465 17.2	525 19.5
2 (金)	ごはん とうふハンバーグ キャベツの ドレッシングあえ もやしとえのきのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 スイートコーン もやし えのきたけ りんごジャム 梨	ミニハート 精白米 片栗粉 油 砂糖 食パン	りんごジャムサンド 梨 牛乳	ミニハート 牛乳	477 19.8	588 23.7
3 (土)	五目あんかけ焼きそば パナナ 型抜きチーズ	牛乳 豚ロース 型抜きチーズ	チンゲン菜 もやし 玉ねぎ 人参 水煮荀 生姜 パナナ りんご	かぼちゃボーロ 中華めん 油 砂糖 片栗粉 ねじりパン	ねじりパン りんご 牛乳	かぼちゃボーロ 牛乳	481 18.2	525 19.5
5 (月)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 ブロッコリーのごまあえ 小松菜と麩のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ かつお節 プロセスチーズ	人参 生姜 ブロッコリー 小松菜	鉄入りたつぷりしらすくん 精白米 砂糖 いりごま 焼麩 プチりんごゼリー	チーズとおかかのおにぎり プチりんごゼリー 牛乳	しらすせんべい 牛乳	466 20.1	560 24.1
6 (火)	ごはん ボークチャップ キャベツときゅうりの 塩昆布あえ じゃがいもとわかめの みそ汁	牛乳 豚ロース みそ 鶏もも肉 油揚げ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 塩昆布 塩蔵わかめ 大根 (根) 人参 長ねぎ しめじ 小松菜	全粒粉クラッカー 精白米 小麦粉 油 じゃがいも ほうとう 里芋	煮ほうとう 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	496 21.3	616 26.3
7 (水)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き さつまきんぴら きゅうりの塩のみ なめこのみそ汁	牛乳 生さけ さつま揚げ みそ 豚ひき肉 粉チーズ 飲むヨーグルト	パナナ きゅうり なめこ 長ねぎ 人参 玉ねぎ トマト ビューレ	精白米 さつまいも ごま油 いりごま マカロニ 油 バター 砂糖	ミートマカロニ 飲むヨーグルト	パナナ 牛乳	461 20.2	537 24.5
8 (木)	ごはん 手作りふりかけ 高野豆腐の煮物 いそあえ かぶと油揚げのみそ汁	牛乳 かつお節 しらす干し 高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ 小松菜 きざみのり かぶ (根) かぶ (葉) りんご	かぼちゃボーロ 精白米 いりごま 砂糖 食パン ホットケーキミックス バター グラニュー糖	メロンパントースト りんご 牛乳	かぼちゃボーロ 牛乳	482 21.4	589 26.3
9 (金)	ごはん マヨカレーチキンソテー じゃがいも和風サラダ えのきのスープ	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ハム	にんにく 生姜 人参 キャベツ えのきたけ 玉ねぎ りんご ブルーン	鉄入りたつぷりしらすくん 精白米 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキミックス	りんご蒸しパン ブルーン 牛乳	しらすせんべい 牛乳	448 20.2	534 23.8
10 (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 ツナ 粉チーズ ヨーグルト Qちゃん まるいチーズ	ピーマン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー 菜めし	全粒粉クラッカー スパゲッティ 油 バター 精白米	菜めしおにぎり ミニチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	466 21.1	541 23.6
13 (火)	ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め煮 きゅうりの塩ナムル すまし汁	牛乳 生揚げ 豚もも みそ しらす干し	キャベツ 人参 玉ねぎ 水煮荀 生姜 きゅうり 生しいたけ ほうれん草 りんご	ミニハート 精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 いりごま さつまいも	じゃことさつまいものご飯 りんご 牛乳	ミニハート 牛乳	440 16.9	529 19.9
14 (水)	ハヤシライス ツナとわかめの ごまドレッシング	牛乳 豚もも ツナ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 人参 きゅうり キャベツ 塩蔵わかめ パナナ	鉄入りたつぷりしらすくん 精白米 油 すりごま 砂糖 利尻 昆布せんべい	昆布せんべい パナナ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	480 16.9	571 19.1
15 (木)	ごはん 鶏肉のりんごソースがけ マカロニサラダ きのこのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ	生姜 りんご キャベツ 人参 しめじ えのきたけ 玉ねぎ 青のり	全粒粉クラッカー 精白米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 強力粉 小麦粉 プチ洋梨 ゼリー	のり塩あげパン プチ洋梨ゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	491 18.8	595 22.1
16 (金)	ごはん 揚げ魚のドレッシングあえ 切り干し大根の中華サラダ チンゲン菜とえのきの みそ汁	牛乳 かじき みそ	玉ねぎ 切干し大根 (乾) きゅうり 人参 チンゲン菜 えのきたけ いちごジャム 柿	かぼちゃボーロ 精白米 片栗粉 油 砂糖 いりごま ごま油 食パン	いちごジャムサンド 柿 牛乳	かぼちゃボーロ 牛乳	480 19.1	587 23.1

日 (曜)	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)	
17 (土)	きつねうどん りんご ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ヨーグルト	人参 長ねぎ ほうれん草 りんご パナナ	ミニハート うどん 砂糖 豆腐ブレッド	豆腐ブレッド バナナ 牛乳	ミニハート 牛乳	461 19.5	509 20.9	
19 (月)	ごはん 白酢豚 きゅうりナムル すまし汁	牛乳 豚もも 絹ごし豆腐 生さけ	玉ねぎ 人参 水煮荀ピーマン きゅうり 長ねぎ 塩蔵わかめ プルーン	全粒粉クラッカー 精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	鮭のおにぎり プルーン 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	467 17.8	554 20.8	
20 (火)	ごはん レバーのごまだれ れんこんサラダ キャベツとしめじのみそ汁	牛乳 豚レバー ハム みそ きなこ	生姜 れんこん 人参 キャベツ しめじ	かぼちゃポーロ 精白米 片栗粉 油 砂糖 いりごま マヨネーズ 食パン バター プチももゼリー	きなこトースト プチももゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	488 18.9	588 22.9	
21 (水)	ごはん 鶏肉のてりやき かぼちゃの煮つけ ひじきサラダ ほうれん草と豆腐のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ツナ 木綿豆腐 みそ Q ちゃんまるいチーズ	かぼちゃ ひじき 人参 きゅうり ほうれん草	鉄入りたつぷりしらすくん 精白米 砂糖 油 アップルパン	アップルパン ミニチーズ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	485 20.8	592 24.8	
22 (木)	カレーうどん キャベツとパインのサラダ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 味付小魚	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ パイン缶	ミニハート うどん 砂糖 片栗粉 油 精白米	いなりずし 味付小魚 牛乳	ミニハート 牛乳	461 20.6	554 23.5	
23 (金)	ごはん ビーフンソテー えびしゅうまい 大根のスープ	牛乳 豚もも えび しゅうまい きなこ 豆乳	キャベツ にら 人参 もやし にんにく 生姜 大根(根) 玉ねぎ	全粒粉クラッカー 精白米 ビーフン ごま油 砂糖 米粉 ながいも こしあん 油 プチりんごゼリー	米とあずきのブラウニー プチりんごゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	483 18.6	581 21.6	
24 (土)	ミートスパゲッティ 青うでブロッコリー りんご	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 ブロッコリー りんご 塩昆布	かぼちゃポーロ スパゲッティ 油 バター 砂糖 精白米	塩昆布おにぎり 型抜きチーズ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	485 20.6	569 23.8	
26 (月)	ごはん じゃが芋とベーコンの煮物 ほうれん草のいそあえ わかめと油揚げのみそ汁	牛乳 ベーコン 豚もも 油揚げ みそ しらす干し	人参 玉ねぎ スイートコーン ほうれん草 しめじ きざみのり 塩蔵わかめ 青のり 柿	鉄入りたつぷりしらすくん 精白米 じゃがいも 砂糖 油 食パン マヨネーズ	じゃこトースト 柿 牛乳	しらすせんべい 牛乳	460 18.0	561 20.9	
27 (火)	ごはん 豚肉とごぼうのすきやき風煮 キャベツのおひたし もやしと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ロース かつお節 みそ	ごぼう 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 焼きのり 昆布	ミニハート 精白米 はるさめ 砂糖 ごま油	塩のおにぎり 昆布の佃煮 牛乳	ミニハート 牛乳	467 17.6	571 21.0	
28 (水)	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 きゅうりのしらすあえ なすと生揚げのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 しらす干し 生揚げ みそ クリーム	人参 きゅうり なす プルーン	全粒粉クラッカー 精白米 里芋 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	492 18.6	595 22.2	
29 (木)	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーとハムのサラダ かぶのスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ ハム	長ねぎ にら 生姜 にんにく ブロッコリー かぶ(根) かぶ(葉) 玉ねぎ りんご	かぼちゃポーロ 精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 さつまいも	ふかし芋 りんご 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	441 18.0	530 21.7	
30 (金)	ごはん 鶏のはちみつ焼き 切り干し大根の煮つけ さといものみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ 豚ロース	生姜 切り干し大根(乾) 人参 さやいんげん 長ねぎ キャベツ もやし 青のり	ミニハート 精白米 はちみつ 砂糖 油 里芋 中華めん	焼きそば 牛乳	ミニハート 牛乳	449 19.8	548 24.1	
31 (土)	肉うどん 型抜きチーズ ぶどうゼリー	牛乳 豚もも 型抜きチーズ	ほうれん草 人参 玉ねぎ パナナ	鉄入りたつぷりしらすくん うどん ぶどうゼリー かぼちゃのマフィン	かぼちゃのマフィン バナナ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	478 18.4	518 19.9	
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	471	560
								19.2	22.4

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！

