

2026年

3

ほいくえん 3月 こんだてひょう



所沢市立保育園

日	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 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)
2 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの即席漬け かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 豚ロース みそ ピピピチーズ	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 塩昆布 かぼちゃ 長ねぎ	星っこ 精白米 砂糖 油 小麦粉	甘酒蒸しパン ピピピチーズ 牛乳	星っこ 牛乳	490	601
3 (火)	ちらしずし 鮭の塩こうじ焼き 菜の花のごまあえ すまし汁	牛乳 えび きんした まご 生さけ はんぺ ん プレーンヨーグル ルト	人参 かんぴょう (乾) れんこん さ やえんどう 菜ばな もやし 生しいたけ 水菜 黄桃缶 パナナ	豆花クッキー 精白 米 砂糖 いらごま 集中カウの花揚げ	ももとバナナの ヨーグルト うの花揚げ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	458	531
4 (水)	ごはん 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのおかかあえ 玉ねぎと豆苗のみそ汁	牛乳 豚もも かつお 節 みそ プロセス チーズ	大根(根) ブロッ コリー 玉ねぎ 豆苗 ブルー	小丸ちゃん 精白米 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 パター	じゃがもち ブルー 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	445	526
5 (木)	ごはん 鶏肉のうま煮 小松菜のえのきあえ かぶと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ みそ	人参 小松菜 えのき たけ かぶ(根) かぶ (葉) 炊き込みわ かめ しらぬひ	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖	わかめおにぎり デコボン 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	456	555
6 (金)	カレーうどん 海藻サラダ	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ ツナ みそ	人参 玉ねぎ ほうれ ん草 海藻ミックス きゅうり スイート コーン	星っこ うどん 砂糖 片栗粉 油 精白米 も ち米 すりごま プチ りんごゼリー	五平餅 プチりんごゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	454	547
7 (土)	ミートスパゲッティ 青ゆでブロッコリー ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 粉 チーズ ヨーグルト	人参 玉ねぎ トマト ピューレ ブロッコ リー 塩昆布 りんご	豆花クッキー スパ ゲッティ 油 パター 砂糖 精白米	塩昆布おにぎり りんご 牛乳	豆花クッキー 牛乳	487	571
9 (月)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白あえ すまし汁	牛乳 さば みそ 絹 ごし豆腐 かまぼこ	生姜 ほうれん草 人 参 塩蔵わかめ 糸み つば パナナ	小丸ちゃん 精白米 砂糖 こんにやく す りごま さつまいも 油	フライドスイートポ テト バナナ 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	478	579
10 (火)	ごはん 鶏ムネ肉のケチャップだれ ツナとわかめの ごまドレッシング 大根と長ねぎのみそ汁	牛乳 鶏むね肉 ツナ みそ かつお節 味付 小魚	生姜 人参 きゅうり キャベツ 塩蔵わか め 大根(根) 長ね ぎ スイートコーン	全粒粉クラッカー 精白米 片栗粉 油 砂糖 すりごま	コーンとおかかの おにぎり 味付小魚 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	472	565
11 (水)	ごはん 筑前煮 いそあえ えのきと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ちく わ 油揚げ みそ き なこ	人参 ごぼう れんこ ん きゅうり もやし きざみのり えのきた け ブルー	星っこ 精白米 こんに やく 里芋 砂糖 マカロニ	マカロニの きなこあえ ブルー 牛乳	星っこ 牛乳	452	542
12 (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	バナナ 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 しらぬひ	精白米 油 片栗粉 食パン	いちごジャムサンド デコボン 牛乳	バナナ 牛乳	471	556
13 (金)	ごはん 肉じゃが チンゲン菜のおかかあえ 生揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚もも かつお 節 生揚げ みそ	人参 玉ねぎ チンゲ ン菜 もやし グリン ピース	小丸ちゃん 精白米 じゃがいも しらた き 砂糖 油 ぶどう ゼリー	ピースごはんおにぎ り ぶどうゼリー 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	518	616
14 (土)	肉うどん 型抜きレアチーズ デコボン	牛乳 豚もも 型抜き レアチーズ	ほうれん草 人参 玉 ねぎ しらぬひ パナ ナ	全粒粉クラッカー うどん メロンパン	メロンパン バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	458	540
16 (月)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのナムル さつまいもと長ねぎの みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 高野 豆腐 みそ クリーム ピピピチーズ	人参 玉ねぎ ブロッ コリー 長ねぎ	星っこ 精白米 こんに やく 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも ホットケーキミッ クス	ホットビスケット ピピピチーズ 牛乳	星っこ 牛乳	471	579

日 (曜)	献立名 昼食	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) たんぱく質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
17 (火)	ごはん おから入りハンバーグ キャベツの和風サラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 おから 鶏卵 みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 スイートコーン 大根(根) 塩蔵わかめ しらぬひ	豆花クッキー 精白米 パン粉 油 砂糖 バター いらごま ごま油	にんじんおにぎり デコボン 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	492	601	
18 (水)	ごはん 生揚げの煮物 いそあえ かぶのみそ汁	牛乳 生揚げ 鶏もも肉 みそ とろけるチーズ	しめじ 人参 水煮筍 さやいんげん ほうれん草 きざみのり かぶ(根) かぶ(葉) パナナ	小丸ちゃん 精白米 こんにやく 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	チーズポテト バナナ 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	454	549	
19 (木)	ごはん さけの塩焼き ねばねばあえ もやしとにらのみそ汁	牛乳 生さけ 納豆 みそ ゆであずき きなこ	きゅうり 人参 小松菜 豆苗 もやし にら	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 ごま油 もち米 カルテツいわしおかき	ぼたもち いわしおかき 牛乳 	全粒粉クラッカー 牛乳	447	539	
21 (土)	焼きそば 型抜きチーズ りんご 	牛乳 豚ロース 型抜きチーズ	キャベツ もやし 人参 青のり りんご 菜めし しらぬひ	星っこ 中華めん 油 精白米	菜めしおにぎり デコボン 牛乳 	星っこ 牛乳	477	567	
23 (月)	ごはん ホキのマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布あえ もやしと豆苗のみそ汁	牛乳 ホキ みそ	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 塩昆布 もやし 豆苗 ブルーン	豆花クッキー 精白米 マヨネーズ パン粉 肉まん	肉まん ブルーン 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	521	557	
24 (火)	ハヤシライス ツナサラダ	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 キャベツ きゅうり 人参 にら	小丸ちゃん 精白米 油 砂糖 ビーフン ごま油	ビーフンスープ 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	465	561	
25 (水)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのしらすあえ えのきのスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ しらす 干し 型抜きレアチーズ	長ねぎ にら 生姜 にんにく きゅうり えのきたけ 人参 玉ねぎ	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス はちみつ マーガリン	ホットケーキ 型抜きレアチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	471	558	
26 (木)	ごはん からあげ ブロッコリーとコーンの サラダ なめこのみそ汁 	牛乳 鶏もも肉 みそ 煮干し	バナナ にんにく 生姜 ブロッコリー スイートコーン なめこ 長ねぎ 焼きのり 青のり	精白米 片栗粉 油 砂糖 無塩バター	塩のおにぎり 煮干しのかりかり (青のり味) 牛乳	バナナ 牛乳	493	585	
27 (金)	わかめごはん かぼちゃのそぼろあんかけ いそあえ もやしとキャベツのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 みそ 湯揚げ	炊き込みわかめ かぼちゃ 生姜 小松菜 人参 きざみのり もやし キャベツ 清見オレンジ	豆花クッキー 精白米 砂糖 片栗粉 いらごま	子ぎつねずし 清見オレンジ 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	463	560	
28 (土)	五目うどん ヨーグルト バナナ 	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	小丸ちゃん うどん 米粉のカップケーキ(メープル) ぶどうゼリー	米粉のカップケーキ (メープル) ぶどうゼリー 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	517	552	
30 (月)	ごはん かれのりやき 大豆サラダ しめじと玉ねぎのみそ汁 	牛乳 かれい 大豆 ツナ みそ 豚ひき肉	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 焼きのり ブルーン	全粒粉クラッカー 精白米 マヨネーズ ドレッシング 砂糖	肉みそおにぎり ブルーン 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	454	540	
31 (火)	ごはん ポークチャップ 温野菜サラダ キャベツと麩のみそ汁	牛乳 豚ロース みそ	玉ねぎ スナッパえんどう 人参 スイートコーン キャベツ	星っこ 精白米 小麦粉 油 砂糖 焼麩 草加せんべい サラダ味 国産いちごゼリー	草加せんべい 国産いちごゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	485	562	
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	474	562
							19.1	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！

   

そつえん

しんきゅう

