

2026年

4

月

ほいくえん  
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)
1 (水)	ごはん 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのおかかあえ 生揚げとわかめのみそ汁	牛乳 豚もも かつお節 生揚げ みそ	大根(根) 人参 ブロッコリー 塩蔵わかめ オレンジジュース	豆花クッキー 精白米 砂糖 油 ホットケーキミックス 集中カウの花揚げ	オレンジケーキ うの花揚げ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	512 19.6	615 23.4
2 (木)	ごはん 魚の塩焼き ひじきのいり煮 えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生さけ 油揚げ みそ 型抜きチーズ	ひじき 人参 さやいんげん えのきたけ 玉ねぎ 炊き込みわかめ	星っこ 精白米 油 砂糖	わかめおにぎり 型抜きチーズ 牛乳	星っこ 牛乳	492 21.9	584 25.8
3 (金)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりの塩昆布あえ さつまいもと長ねぎのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏もも肉 みそ	人参 玉ねぎ きゅうり 塩昆布 長ねぎ 清見オレンジ	かぼちゃポーロ 精白米 砂糖 さつまいも 食パン ター はちみつ	はちみつパン 清見オレンジ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	487 19.8	585 24.4
4 (土)	焼きそば 青ゆでブロッコリー 型抜きレアチーズ	牛乳 豚ロース 型抜きレアチーズ	キャベツ もやし 人参 青のり ブロッコリー バナナ	星っこ 中華めん 油 豆腐ブレッド	豆腐ブレッド バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	451 17.4	534 20.2
6 (月)	カレーライス ツナサラダ 	牛乳 豚肉 ツナ 鶏もも肉	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり なら	かぼちゃポーロ 精白米 じゃがいも 油 砂糖 ビーフン ごま油	ビーフンスープ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	478 18.0	583 21.4
7 (火)	ごはん 鶏肉の照りあげ 白菜のおひたし かぶのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 かつお節 みそ	白菜 人参 かぶ(根) かぶ(葉) スナッペンどう	豆花クッキー 精白米 片栗粉 油 砂糖 いりごま ごま油	にんじんおにぎり スナッペンどう 牛乳	豆花クッキー 牛乳	470 17.6	570 20.5
8 (水)	ごはん とうふハンバーグ ブロッコリーのナムル わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ しらす干し	玉ねぎ ブロッコリー 人参 塩蔵わかめ 青のり 清見オレンジ	星っこ 精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン マヨネーズ ドレッシング	じゃこトースト 清見オレンジ 牛乳	星っこ 牛乳	453 20.1	551 24.3
9 (木)	ごはん 生揚げの煮物 キャベツの塩昆布あえ じゃがいもとにらのみそ汁	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 キャベツ 塩昆布 なら	豆花クッキー 精白米 砂糖 じゃがいも 草加せんべい サラダ味 ぶどうゼリー	草加せんべい ぶどうゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	472 17.7	528 20.3
10 (金)	ごはん かじきの煮つけ シルバーサラダ キャベツとえのきのみそ汁	牛乳 かじき ハム みそ ピピピチーズ	生姜 きゅうり 人参 キャベツ えのきたけ	かぼちゃポーロ 精白米 砂糖 はるさめ マヨネーズドレッシング ホットケーキミックス	蒸しパン ピピピチーズ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	450 19.6	528 23.5
11 (土)	きつねうどん ヨーグルト バナナ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ヨーグルト	人参 長ねぎ ほうれん草 バナナ	星っこ うどん 砂糖 メロンパン プチ洋梨ゼリー	メロンパン プチ洋梨ゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	480 19.5	558 21.8
13 (月)	ごはん いりどうふ かぼちゃの煮つけ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	バナナ 生しいたけ 長ねぎ 人参 かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ 焼きのり そらまめ	精白米 砂糖 油	塩のおにぎり そらまめ 牛乳	バナナ 牛乳	479 18.8	563 22.2
14 (火)	ごはん ささみのごまだれかけ いそあえ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏ささみ 油揚げ みそ	キャベツ しめじ 人参 きざみのり 玉ねぎ	豆花クッキー 精白米 片栗粉 油 砂糖 いりごま アップルパン プチももゼリー	アップルパン プチももゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	481 21.1	580 25.5
15 (水)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 ほうれん草とコーンのあえもの 豆腐となめこのみそ汁 	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 みそ	人参 生姜 ほうれん草 スイートコーン なめこ 長ねぎ グリンピース ブルーン	かぼちゃポーロ 精白米 砂糖	ピースごはんおにぎり ブルーン 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	482 18.6	563 22.6

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) タンパク質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	
16 (木)	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 セロリー ローストオニオン 人参 きゅうり キャベツ 塩蔵わかめ みかん缶 バナナ 黄桃缶	星っこ 精白米 油 すりごま 砂糖 あわせるゼリー 全粒粉クラッカー	クラッシュ フルーツゼリー 全粒粉クラッカー 牛乳	星っこ 牛乳	491	586	
							16.9	19.3	
17 (金)	ごはん かれないのてりやき 華風サラダ かぼちゃと長ねぎのみそ汁 	牛乳 かわいい ハム みそ きなこ	きゅうり 人参 もやし かぼちゃ 長ねぎ	豆花クッキー 精白米 はるさめ ごま油 砂糖 マカロニ プチりんごゼリー	マカロニの きなこあえ プチりんごゼリー 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	446	533	
							21.3	25.8	
18 (土)	ミートスパゲッティ 青ゆでブロッコリー 清見オレンジ	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ	人参 玉ねぎ トマト ビューレ ブロッコリー 清見オレンジ バナナ	かぼちゃポロ スパゲッティ 油 バター 砂糖 マヨネーズ ドレッシング ねじりパン	ねじりパン バナナ 牛乳	かぼちゃポロ 牛乳	454	534	
							18.8	22.6	
20 (月)	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ 小松菜のえのきあえ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ 生さけ	玉ねぎ 小松菜 えのきたけ もやし 焼きのり 清見オレンジ	星っこ 精白米 油 砂糖 片栗粉	鮭のおにぎり 清見オレンジ 牛乳 	星っこ 牛乳	454	549	
							19.8	24.1	
21 (火)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのオイル漬け えのきのスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ ブロセスチーズ	長ねぎ 生姜 にんにく きゅうり えのきたけ 人参 玉ねぎ	豆花クッキー 精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 じゃがいも バター プチ洋梨ゼリー	じゃがもち プチ洋梨ゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	443	527	
							18.3	21.4	
22 (水)	ごはん からあげ チンゲン菜のごまあえ さつまいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ 鶏ひき肉	にんにく 生姜 チンゲン菜 人参 もやし 玉ねぎ ひじき そらまめ	かぼちゃポロ 精白米 片栗粉 油 すりごま 砂糖 さつまいも	ひじきごはんのおにぎり そらまめ 牛乳 	かぼちゃポロ 牛乳	497	597	
							18.9	22.9	
23 (木)	わかめごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のしらすあえ 豆腐とキャベツのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐 みそ クリーム 型抜きチーズ	炊き込みわかめ かぼちゃ 生姜 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	星っこ 精白米 砂糖 片栗粉 ホット ケーキミックス	ホットビスケット 型抜きチーズ 牛乳 	星っこ 牛乳	501	592	
							18.9	21.4	
24 (金)	ごはん さけの西京焼き 切り干し大根の煮つけ すまし汁	牛乳 生さけ みそ 油揚げ はんぺん 豚ロース	バナナ 切干し大根 (乾) 人参 生しいたけ 水菜 キャベツ もやし 青のり	精白米 砂糖 油 中華めん	焼きそば 牛乳	バナナ 牛乳	456	529	
							21.1	25.4	
25 (土)	肉うどん ヨーグルト 清見オレンジ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ほうれん草 人参 玉ねぎ 清見オレンジ いちごジャム	かぼちゃポロ うどん 食パン プチももゼリー	いちごジャムサンド プチももゼリー 牛乳	かぼちゃポロ 牛乳	467	527	
							19.7	22.6	
27 (月)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き かぼちゃサラダ しめじと玉ねぎのみそ汁 	牛乳 鶏もも肉 みそ かつお節	かぼちゃ きゅうり 人参 しめじ 玉ねぎ スイートコーン スナッペンどう	豆花クッキー 精白米 マヨネーズ ドレッシング 油	コーンとおかかのおにぎり スナッペンどう 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	455	546	
							18.4	21.5	
28 (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 わかめスープ	牛乳 生揚げ 豚もも みそ 鶏ひき肉	キャベツ 人参 玉ねぎ 水煮筍 生姜 きゅうり 塩蔵わかめ 長ねぎ 清見オレンジ	星っこ 精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 いらりごま	そぼろおにぎり 清見オレンジ 牛乳 	星っこ 牛乳	449	536	
							19.0	22.8	
30 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 温野菜サラダ かぶと油揚げのみそ汁	牛乳 豚ロース 油揚げ みそ 型抜きレアチーズ	玉ねぎ 生姜 スナッペンどう 人参 スイートコーン かぶ (根) かぶ (葉)	かぼちゃポロ 精白米 砂糖 油 じゃがいも バター	じゃがバター 型抜きレアチーズ 牛乳	かぼちゃポロ 牛乳	495	576	
							18.9	22.2	
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	472	559
								19.2	22.7



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！

