

2026年

5

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) たんぱく質 (g)	3才 以上児 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (金)	チキンカレー 海藻サラダ	牛乳 鶏もも肉 ツナ プレーンヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく 海藻ミックス きゅうり スイートコーン 黄桃缶 バナナ	星っこ 精白米 じゃがいも 油 砂糖 全粒粉クラッカー	フルーツヨーグルト 全粒粉クラッカー 牛乳	星っこ 牛乳	499 17.4	610 20.3
2 (土)	きつねうどん スナッPEndウ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ヨーグルト 味付 小魚	人参 長ねぎ ほうれん草 スナッPEndウ とうもろこし 塩昆布	かぼちゃポーロ うどん 砂糖 精白米	塩昆布おにぎり 味付小魚 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	463 21.9	533 24.1
7 (木)	ごはん かれの煮つけ スパゲティサラダ 豆腐と長ねぎのみそ汁	牛乳 かれい ツナ 絹ごし豆腐 みそ ピ ピビチーズ	生姜 きゅうり 人参 長ねぎ 炊き込みわ かめ	豆花クッキー 精白 米 砂糖 スパゲッ ティ マヨネーズ 油	わかめおにぎり ピビビチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	475 21.6	573 26.0
8 (金)	ごはん レバーの甘辛だれ キャベツと切り昆布の ごま酢あえ きのこのみそ汁	牛乳 豚レバー みそ	生姜 キャベツ 人参 刻みこんぶ しめじ えのきたけ 玉ねぎ バナナ	星っこ 精白米 片栗粉 油 砂糖 すりごま ごま油 米粉の カップケーキ(メ ープル)	米粉のカップケーキ (メープル) バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	475 17.3	540 19.9
9 (土)	肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 豚もも ヨーグ ルト	ほうれん草 人参 玉 ねぎ オレンジ バナ ナ	かぼちゃポーロ う どん メロンパン	メロンパン バナナ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	459 19.8	534 22.7
11 (月)	ごはん 生揚げの煮物 きゅうりのごまがらめ かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 生揚げ 鶏もも 肉 みそ 豚ひき肉 粉チーズ	しめじ 人参 水煮筍 さやいんげん きゅうり かぼちゃ 長ねぎ 玉ねぎ トマトピュ ーレ	豆花クッキー 精白 米 砂糖 いらごま マカロニ 油 バター	ミートマカロニ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	444 20.2	534 24.5
12 (火)	ごはん 春雨ソテー しゅうまい じゃがにらスープ	牛乳 豚もも しゅう まい 油揚げ	キャベツ もやし 人 参 生姜 玉ねぎ に ら ふき オレンジ	星っこ 精白米 はる さめ 片栗粉 ごま油 じゃがいも 砂糖	ふきごはんの おにぎり オレンジ 牛乳	星っこ 牛乳	458 19.0	558 22.9
13 (水)	ごはん マーメレードチキン 温野菜サラダ 春野菜のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ きなこ	バナナ マーメレード (低糖度) アスパラ ガス 人参 スイート コーン キャベツ 玉 ねぎ	精白米 油 マヨネ ーズ コッペパン 砂糖 プチももゼリー	きなこ揚げパン プチももゼリー 牛乳	バナナ 牛乳	509 19.7	599 23.1
14 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ツナとわかめの ごまドレッシング 大根と麩のみそ汁	牛乳 豚ロース ツナ みそ	玉ねぎ 生姜 人参 きゅうり キャベツ 塩蔵わかめ 大根 (根) ブルーン	かぼちゃポーロ 精 白米 砂糖 油 すり ごま 焼麩 かぼちゃ のマフィン	かぼちゃのマフィン ブルーン 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	488 18.8	551 22.0
15 (金)	ごはん ひじき入りつくね焼き ブロッコリーのナムル もやしとえのきのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 木綿 豆腐 みそ しらす干 し	長ねぎ 生姜 ひじき ブロッコリー 人参 もやし えのきたけ そらまめ	豆花クッキー 精白 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	じゃこおにぎり そらまめ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	462 20.2	558 24.4
16 (土)	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー 型抜きチーズ	牛乳 ベーコン 粉 チーズ 型抜きチ ーズ	ピーマン 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム ブロッコリー バナ ナ	星っこ スパゲッ ティ 油 バター ミ ルクパン	ミルクパン バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	473 18.7	562 21.2
18 (月)	ごはん かじきのねぎみそ焼き ひじきのいり煮 すまし汁	牛乳 かじき みそ 大豆 油揚げ	長ねぎ ひじき 人参 さやいんげん 玉ね ぎ 豆苗 ブルーン	かぼちゃポーロ 精 白米 砂糖 油 いら ごま	子ぎつねずし ブルーン 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	479 19.8	573 24.4
19 (火)	ごはん ポークチャップ スナッPEndウ 粉ふきいも なめこのみそ汁	牛乳 豚ロース みそ ピビビチーズ	玉ねぎ スナッPEndウ んどう 青のり なめ こ 長ねぎ	星っこ 精白米 小麦 粉 油 じゃがいも 食パン バター はち みつ	はちみつパン ピビビチーズ 牛乳	星っこ 牛乳	494 20.2	610 24.1

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 (kcal)	3才 以上児 (kcal)	
(曜)	昼食						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
20	ごはん 塩からあげ ねばねばあえ 玉ねぎと絹さやのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 納豆 みそ 豆乳	きゅうり 人参 小松菜 豆苗 玉ねぎ さやえんどう パナナ	豆花クッキー 精白米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス プチももゼリー	バナナケーキ プチももゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	506	615	
(水)							18.9	22.7	
21	ごはん じゃが芋と鶏肉のみそ煮 ほうれん草のしらすあえ たけのことわかめの すまし汁	牛乳 鶏もも肉 みそ しらす干し かつお節 プロセスチーズ	人参 ほうれん草 水煮筍 塩蔵わかめ そらまめ	かぼちゃポーロ 精白米 じゃがいも 砂糖	チーズとおかかのおにぎり そらまめ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	453	542	
(木)							19.6	23.8	
22	ごはん 鶏肉のてりやき おからの炒り煮 きゅうりの塩もみ さつまいもと玉ねぎの みそ汁	牛乳 鶏もも肉 おから 油揚げ みそ	生しいたけ 長ねぎ 人参 ごぼう きゅうり 玉ねぎ オレンジ	豆花クッキー 精白米 砂糖 油 さつまいも ホットケーキミックス 黒砂糖	黒糖蒸しパン オレンジ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	453	549	
(金)							17.9	21.2	
23	焼きそば スナップエンドウ ヨーグルト	牛乳 豚ロース ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 青のり スナップ えんどう パナナ	星っこ 中華めん 油 ねじりパン	ねじりパン バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	460	542	
(土)							18.6	20.8	
25	ごはん さけのマヨネーズ焼き 小松菜のえのきあえ 生揚げとわかめのみそ汁	牛乳 生さけ 生揚げ みそ 豚もも	バナナ 玉ねぎ パセリ 小松菜 えのきたけ 人参 塩蔵わかめ キャベツ 生しいたけ たらこ	精白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 ビーフン ごま油	カレービーフン 牛乳	バナナ 牛乳	458	536	
(月)							20.7	25.1	
26	ごはん 豚肉とごぼうの すきやき風煮 ブロッコリーのおかかあえ 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 豚ロース かつお節 みそ ピピピチーズ	ごぼう 長ねぎ ブロッコリー 人参 玉ねぎ りんごジャム	かぼちゃポーロ 精白米 はるさめ 砂糖 ごま油 焼麩 食パン	りんごジャムサンド ピピピチーズ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	479	578	
(火)							19.5	23.5	
27	ごはん 鶏肉の薬味ソースがけ いそあえ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ おから 豆乳	長ねぎ 小松菜 人参 きざみのり かぼちゃ 玉ねぎ プルーン	豆花クッキー 精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス 油 粉糖	おからドーナツ プルーン 牛乳	豆花クッキー 牛乳	448	527	
(水)							18.0	20.9	
28	ごはん ハンバーグ いんげんとコーンの あえもの 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 みそ 生さけ	玉ねぎ さやいんげん スイートコーン 人参 塩蔵わかめ オレンジ	星っこ 精白米 パン粉 油 砂糖 バター	鮭のおにぎり オレンジ 牛乳	星っこ 牛乳	479	591	
(木)							19.7	23.9	
29	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりの塩ナムル 豚肉とキャベツのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ 豚ももみそ 鶏卵	人参 水煮筍 きゅうり キャベツ	かぼちゃポーロ 精白米 砂糖 ごま油 いらりごま ホットケーキミックス はちみつ マーガリン プチりんごゼリー	ホットケーキ プチりんごゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	455	544	
(金)							18.3	22.2	
30	カレーうどん ヨーグルト オレンジ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ヨーグルト	人参 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ 菜めし パナナ	豆花クッキー うどん 砂糖 片栗粉 精白米	菜めしおにぎり バナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	505	597	
(土)							19.3	21.5	
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	473	563
								19.4	22.8



お休みの多い5月！
親子一緒に「いただきます」
のあいさつしませんか。
食事時間の区切りにもなり、
食べる意識作りにもなります。



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！

