

2026年

7

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 (水)	ごはん さけの煮つけ マカロニサラダ 小松菜としめじのみそ汁	牛乳 生さけ みそ	生姜 きゅうり 人参 小松菜 しめじ ブルーン	かぼちゃポーロ 精 白米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 油 じゃ がいも 米粉	みそポテト ブルーン 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	486	569
2 (木)	ごはん 鶏肉のてりやき チンゲン菜のごまあえ 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ みそ 味付小魚	チンゲン菜 人参 きゅうり とうがん 長ねぎ 炊き込みわ かめ	ベジタブルせんべい 精白米 すりごま 砂 糖	わかめおにぎり 味付小魚 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	462	553
3 (金)	ごはん なすのみそいため ブロッコリーとハムの サラダ レタススープ	牛乳 豚もも 赤みそ ハム	人参 なす ピーマン ブロッコリー レタ ス 玉ねぎ	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 ごま油 油 片栗粉 小麦粉 プチももゼリー	甘酒蒸しパン プチももゼリー	全粒粉クラッカー 牛乳	470	558
4 (土)	スパゲッティナポリタン 枝豆 型抜きレアチーズ	牛乳 ツナ 粉チーズ 型抜きレアチーズ	ピーマン 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム えだまめ 焼きのり オレンジ	ミニハート スパ ゲッティ 油 バター 精白米	塩のおにぎり オレンジ 牛乳	ミニハート 牛乳	455	526
6 (月)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根のおかず煮 小松菜とじゃがいもの みそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ みそ きなこ	切干し大根(乾) 人参 生しいたけ 小 松菜 メロン	かぼちゃポーロ 精 白米 糸こんにやく 砂糖 油 じゃがいも コッペパン	きなこ揚げパン メロン 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	483	578
7 (火)	七夕冷やし中華 星のコロッケ	牛乳 鶏もも肉 かま ぼこ しらす干し	人参 もやし きゅう り オクラ えだまめ	ベジタブルせんべい 中華めん 砂糖 ごま 油 星のコロッケ 油 精白米	じゃこおにぎり 枝豆 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	531	655
8 (水)	ごはん ポークチャップ チンゲン菜のおかかあえ なすと生揚げのみそ汁	牛乳 豚ロース かつ お節 生揚げ みそ 型抜きチーズ	玉ねぎ チンゲン菜 人参 なす とうもろ こし	全粒粉クラッカー 精白米 小麦粉 油	焼きとうもろこし 型抜きチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	483	566
9 (木)	ごはん かれいのてりやき ねばねばあえ かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 きれいな豆 みそ	きゅうり 人参 小松 菜 豆苗 かぼちゃ 長ねぎ パナナ	ミニハート 精白米 砂糖 ごま油 米粉の カップケーキ(メー ブル)	米粉のカップケーキ (メーブル) バナナ 牛乳	ミニハート 牛乳	461	517
10 (金)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりの塩昆布あえ えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏も も肉 みそ 納豆 と ろけるチーズ	パナナ 人参 玉ねぎ きゅうり 塩昆布 え のきたけ 青のり ブルーン	精白米 砂糖 食パン マヨネーズ	納豆トースト ブルーン 牛乳	バナナ 牛乳	480	555
11 (土)	ハヤシライス キャベツの和風サラダ	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 キャベツ 人参	かぼちゃポーロ 精 白米 油 砂糖 豆腐 ブレッド プチりん ごゼリー	豆腐ブレッド プチりんごゼリー 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	486	587
13 (月)	ビビンバ風どんぶり オクラと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚もも みそ	生姜 にんにく ほう れん草 もやし 人参 オクラ 玉ねぎ オレ ンジジュース	ベジタブルせんべい 精白米 油 砂糖 いら りごま ごま油 ホット ケーキミックス 星っ こ	オレンジケーキ 星っこ 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	472	573
14 (火)	ごはん 味噌チキンカツ キャベツのおひたし トマト もやしとにらのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 赤み そ かつお節 みそ 生さけ	キャベツ 人参 トマ ト もやし にら 焼 きのり きゅうり	全粒粉クラッカー 精白米 小麦粉 パン 粉 油 砂糖 ごま油 いりごま 片栗粉	鮭のおにぎり きゅうりスティック 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	465	568
15 (水)	ごはん 豚肉とじゃがいもの 細切り炒め きゅうりの塩ナムル 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 豚もも 絹ごし 豆腐 みそ ピピピ チーズ	ピーマン 赤ピーマ ン 生姜 きゅうり なめこ 長ねぎ ブ ルーベリージャム	ミニハート 精白米 じゃがいも ごま油 砂糖 片栗粉 いら りごま 食パン	ブルーベリージャム サンド ピピピチーズ 牛乳	ミニハート 牛乳	441	530
							18.5	22.0
							20.8	24.4
							18.4	21.6
							17.5	20.1
							19.8	24.0
							19.1	23.2
							22.3	25.9
							20.4	24.3
							21.3	25.9
							17.0	19.9
							18.1	21.5
							18.8	22.7
							18.7	21.9

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)	ごはん 鶏のはちみつ焼き 小松菜のえのきあえ カレースープ	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 油揚げ	生姜 小松菜 えのきたけ なす ズッキーニ トマト 玉ねぎ メロン	かぼちゃポーロ 精白米 はちみつ 砂糖 油 いりごま	子ぎつねずし メロン 牛乳 	かぼちゃポーロ 牛乳	477 18.8	571 22.4	
17 (金)	ごはん さばの塩焼き 華風サラダ キャベツと長ねぎのみそ汁	牛乳 さば みそ きなこ	きゅうり 人参 もやし キャベツ 長ねぎ オレンジ	ベジタブルせんべい 精白米 はるさめ ごま油 砂糖 マカロニ	マカロニの きなこあえ オレンジ 牛乳 	ベジタブルせんべい 牛乳	448 20.3	538 24.7	
18 (土)	冷やしわかめうどん バナナ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 なると ヨーグルト 味付小魚	ほうれん草 長ねぎ 塩蔵わかめ バナナ 塩昆布	全粒粉クラッカー うどん 精白米	塩昆布おにぎり 味付小魚 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	460 20.8	534 22.5	
21 (火)	ごはん からあげ キャベツと切り昆布の ごま酢あえ 根菜のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ プロセスチーズ	にんにく 生姜 キャベツ 人参 刻みこんぶ ごぼう 長ねぎ 大根(根) バナナ	ミニハート 精白米 片栗粉 油 すりごま 砂糖 ごま油 じゃがいも バター	じゃがもち バナナ 牛乳	ミニハート 牛乳	492 18.3	605 22.1	
22 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のしらすあえ わかめとえのきのみそ汁	牛乳 豚ロース しらす干し みそ ツナ	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 塩蔵わかめ えのきたけ スイートコーン プルーン	かぼちゃポーロ 精白米 砂糖 油 食パン マヨネーズ	コーンマヨネーズ トースト プルーン 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	500 19.6	590 23.7	
23 (木)	ごはん 鶏肉のトマト煮 粉ふきいも チンゲン菜と玉ねぎの みそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ かつお節	ズッキーニ 赤ピーマン 玉ねぎ にんにく トマトビュレ 青のり チンゲン菜 梅干し えだまめ	ベジタブルせんべい 精白米 油 砂糖 じゃがいも	梅おかかおにぎり 枝豆 牛乳 	ベジタブルせんべい 牛乳	463 19.4	555 23.0	
24 (金)	ごはん かじきのマヨネーズ焼き きゅうりの即席漬け きのこのみそ汁	牛乳 かじき みそ 豚ロース	玉ねぎ パセリ きゅうり 塩昆布 しめじ えのきたけ キャベツ もやし 人参 青のり	ミニハート 精白米 マヨネーズ パン粉 中華めん 油	焼きそば 牛乳	ミニハート 牛乳	439 20.4	525 24.7	
25 (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	全粒粉クラッカー うどん 食パン バター はちみつ	はちみつトースト バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	449 19.8	516 22.3	
27 (月)	ごはん 生揚げの煮物 いそあえ じゃがいもと長ねぎの 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 小松菜 きざみのり 長ねぎ みかん缶 バナナ 黄桃缶	かぼちゃポーロ 精白米 砂糖 じゃがいも あわせるゼリー 小丸ちゃん	クラッシュ フルーツゼリー 小丸ちゃん 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	446 17.4	515 20.3	
28 (火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 豆苗ともやしのナムル 冬瓜と豚肉のみそ汁	牛乳 生さけ 豚ももみそ ピピピチーズ	豆苗 もやし 人参 スイートコーン とうがん	ベジタブルせんべい 精白米 ごま油 砂糖 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 ピピピチーズ 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	454 21.0	540 25.1	
29 (水)	ごはん ホイコーロー きゅうりの塩もみ 豆腐スープ	牛乳 豚もも みそ 赤みそ 絹ごし豆腐	バナナ ピーマン 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり 塩蔵わかめ 菜めし すいか	精白米 砂糖 ごま油	菜めしおにぎり すいか 牛乳 	バナナ 牛乳	446 16.8	519 19.5	
30 (木)	夏野菜カレー ツナサラダ 	牛乳 鶏もも肉 ツナ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ なす ピーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	全粒粉クラッカー 精白米 油 砂糖 プチりんごゼリー	とうもろこし プチりんごゼリー 牛乳 	全粒粉クラッカー 牛乳	465 16.7	553 19.2	
31 (金)	ごはん 鶏肉の塩焼き 五目豆 トマト 小松菜としめじのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 大豆 みそ	にんにく さやいんげん 人参 ひじき トマト 小松菜 しめじ 青のり	ミニハート 精白米 砂糖 米粉 じゃがいも ごま油 油 豆乳 アイス	手作り揚げせんべい 豆乳アイス 牛乳	ミニハート 牛乳	483 18.3	558 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	469 19.2	556 22.6

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！

