

2026年

8

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 (土)	焼きそば 枝豆 型抜きチーズ	牛乳 豚ロース 型抜きチーズ	キャベツ もやし 人参 青のり えだまめ バナナ	ミニのりすけ 中華めん 油 ねじりパン	ねじりパン バナナ 牛乳	ミニのりすけ牛乳	467 19.1	552 21.7
3 (月)	ごはん タンドリーチキン スパゲティサラダ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 鶏むね肉 プレーンヨーグルト みそ	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参 スイートコーン 塩蔵わかめ ブルーン	豆花クッキー 精白米 スパゲティ マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	フライドポテト ブルーン 牛乳	豆花クッキー牛乳	446 19.1	523 22.6
4 (火)	ごはん いわしのかば焼き 豆苗ともやしの塩昆布あえ いんげんと玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ	豆苗 もやし 人参 塩昆布 さやいんげん 玉ねぎ 菜めし トマト	全粒粉クラッカー 精白米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油	菜めしおにぎり トマト 牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	455 18.4	550 21.9
5 (水)	ごはん 肉じゃが きゅうりのしらすあえ 小松菜とえのきのみそ汁	牛乳 豚もも しらす 干し みそ Qちゃん まるいチーズ	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜 えのきたけ いちごジャム	ミニハート 精白米 じゃがいも しらす 砂糖 油 食パン	いちごジャムサンド ミニチーズ 牛乳	ミニハート牛乳	454 19.2	548 22.6
6 (木)	ごはん 鶏手羽肉のさっぱり煮 野菜の甘酒グリル キャベツと麩のみそ汁	牛乳 鶏手羽肉 みそ クリーム	人参 生姜 ズッキーニ かぼちゃ しめじ キャベツ	ミニのりすけ 精白米 砂糖 油 焼麩 ホットケーキミックス プチりんごゼリー	ホットビスケット プチりんごゼリー 牛乳	ミニのりすけ牛乳	480 18.4	588 21.9
7 (金)	ごはん 春雨ソテー しゅうまい レタススープ	牛乳 豚もも しゅうまい かつお節	キャベツ もやし 人参 生姜 レタス 玉ねぎ ピーマン すいか	豆花クッキー 精白米 はるさめ 片栗粉 ごま油 油	ピーマンおにぎり すいか 牛乳	豆花クッキー牛乳	471 19.1	571 22.7
8 (土)	五目うどん きゅうりスティック ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 なたね油 ヨーグルト	ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり パナナ	全粒粉クラッカー うどん 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 バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	459 18.9	538 21.3
10 (月)	ごはん 白酢豚 きゅうりナムル なすと生揚げのみそ汁	牛乳 豚もも 生揚げ みそ 型抜きレアチーズ	玉ねぎ 人参 水煮筍 ピーマン きゅうり なす とうもろこし	ミニハート 精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	とうもろこし 型抜きレアチーズ 牛乳	ミニハート牛乳	438 18.2	509 21.2
12 (水)	ごはん かじきのてりやき 切り干し大根の煮つけ オクラと玉ねぎのみそ汁	牛乳 かじき 油揚げ みそ	切り干し大根(乾) 人参 さやいんげん オクラ 玉ねぎ	豆花クッキー 精白米 砂糖 油 ホットケーキミックス プチももゼリー	蒸しパン プチももゼリー 牛乳	豆花クッキー牛乳	433 18.8	511 22.5
13 (木)	ミートボールカレー 海藻サラダ ミニチーズ	牛乳 NEW安心素材 ミートボール ツナ Qちゃんまるいチーズ プレーンヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく 海藻ミックス スイートコーン 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	ミニのりすけ 精白米 じゃがいも 油 砂糖 鉄入りたつぷりしらすくん	フルーツヨーグルト しらすせんべい 牛乳	ミニのりすけ牛乳	486 17.0	589 19.0
14 (金)	ごはん あじフライ ひじきのいり煮 かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 あじフライ 大豆 みそ きなこ	ひじき 人参 さやいんげん かぼちゃ 長ねぎ ブルーン	全粒粉クラッカー 精白米 油 砂糖 マカロニ	マカロニの きなこあえ ブルーン 牛乳	全粒粉クラッカー牛乳	483 18.5	583 21.9
15 (土)	スパゲティナポリタン 枝豆 ヨーグルト	牛乳 ツナ 粉チーズ ヨーグルト 味付小魚	ピーマン 玉ねぎ 人参 えだまめ 炊き込みわかめ	ミニハート スパゲティ 油 バター 精白米	わかめおにぎり 味付小魚 牛乳	ミニハート牛乳	475 23.4	553 26.2
17 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜のりナムル もやしと麩のみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏もも肉 みそ	人参 玉ねぎ 小松菜 きざみのり もやし メロン	ミニのりすけ 精白米 砂糖 ごま油 焼麩 ホットケーキミックス 油	カップケーキ メロン 牛乳	ミニのりすけ牛乳	451 19.0	555 22.8

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) タンパク質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
18 (火)	ごはん スタミナ焼き トマト 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 豚もも 油揚げ みそ しらす干し	玉ねぎ ピーマン 人 参 にら キャベツ に んにく トマト とう がん 青のり オレン ジ	豆花クッキー 精白 米 ごま油 砂糖 油 食パン マヨネーズ	じゃこトースト オレンジ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	437 18.6	523 22.1
19 (水)	ごはん さけの塩焼き わかめの酢の物 煮豆 チンゲン菜としめじの みそ汁	牛乳 生さけ 金時豆 みそ 鶏もも肉	塩蔵わかめ きゅう り みかん缶 チンゲ ン菜 しめじ キャベ ツ 人参 スイート コーン	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 中華め ん 油	カレー焼きそば 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	441 20.8	532 25.2
20 (木)	ごはん 鶏肉の甘酢づけ キャベツの即席漬け 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 絹ご し豆腐 みそ	生姜 キャベツ 人参 塩昆布 なめこ 長ね ぎ	ミニハート 精白米 片栗粉 油 砂糖 豆 乳アイス 小丸ちゃ ん	豆乳アイス 小丸ちゃん 牛乳	ミニハート 牛乳	483 17.3	543 19.9
21 (金)	ごはん 豚しゃぶ きゅうりのオイル漬け オクラと生揚げのみそ汁	牛乳 豚もも 生揚げ みそ 鶏もも肉	キャベツ 人参 きゅ うり オクラ 玉ねぎ ピーマン	ミニのりすけ 精白 米 砂糖 すりごま 片栗粉 油 バター	チキンライス 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	471 20.3	583 24.5
22 (土)	きつねうどん オレンジ 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 オレンジ パナ ナ	豆花クッキー うど ん 砂糖 レーズンパ ン	レーズンパン バナナ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	447 19.0	517 21.0
24 (月)	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 華風サラダ キャベツとわかめのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ プロセスチーズ	玉ねぎ 生姜 きゅう り 人参 もやし キャベツ 塩蔵わか め ブルーン	全粒粉クラッカー 精 白米 砂糖 油 はるさ め ごま油 じゃがい も 片栗粉 バター	じゃがもち ブルーン 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	468 17.5	558 20.6
25 (火)	ごはん さばの塩焼き いそあえ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば みそ 鶏 もも肉	小松菜 もやし 人参 きざみのり かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 長 ねぎ 塩蔵わかめ	ミニハート 精白米 うどん	冷やしわかめうどん 牛乳	ミニハート 牛乳	426 21.1	516 25.9
26 (水)	ごはん 豚肉とじゃがいもの 細切り炒め きゅうりナムル しめじと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚もも みそ	ピーマン 赤ピーマ ン 生姜 きゅうり しめじ 玉ねぎ 塩昆 布 えだまめ	ミニのりすけ 精白 米 じゃがいも ごま 油 砂糖 片栗粉	塩昆布おにぎり 枝豆 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	447 17.9	548 21.0
27 (木)	ごはん 鶏のチリ風ソース コーンとオクラのサラダ なすのみそ汁	牛乳 鶏むね肉 みそ きなこ	トマト 玉ねぎ 生姜 にんにく スイート コーン オクラ なす 長ねぎ 梨	豆花クッキー 精白 米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ 食パン バター	きなこトースト 梨 牛乳	豆花クッキー 牛乳	453 19.5	542 23.2
28 (金)	ハヤシライス キャベツサラダ ミニチーズ	牛乳 豚もも ツナ Q ちゃんまるいチーズ	玉ねぎ マッシュル ーム セロリー ロース トニオン キャベツ きゅうり 人参 みか ん缶 パナナ 黄桃缶	ミニのりすけ 精白 米 油 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	ミニのりすけ 牛乳	495 17.2	592 19.3
29 (土)	ツナと大根おろしの 和風スパゲッティ バナナ 青ゆでブロッコリー	牛乳 ツナ 味付小魚	大根(根) えのき たけ きざみのり パ ナナ ブロッコリー 焼きのり	ミニハート スパ ゲッティ 砂糖 パ ター 精白米	塩のおにぎり 味付小魚 牛乳	ミニハート 牛乳	432 19.3	514 21.8
31 (月)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ねばねばあえ 小松菜とじゃがいもの みそ汁	牛乳 鶏もも肉 納豆 みそ プレーンヨー グルト	オクラ 人参 もやし 小松菜	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 ごま油 じゃがいも 強力粉 油 ブチりんごゼ リー	手作りヨーグルトパ ン ブチりんごゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	457 20.1	548 24.3
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。							458 19.0	547 22.3

月平均

献立表のマークは、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！

