

2026年

9

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)
1 (火)	ごはん オイスターソース炒め ブロッコリーと コーンのサラダ 豆腐スープ	牛乳 豚もも 絹ごし 豆腐	玉ねぎ ピーマン 人 参 キャベツ ブロッ コリー スイートコー ン 長ねぎ ブルーベ リージャム 梨	ベジタブルせんべい 精白米 ごま油 砂糖 油 食パン	ブルーベリージャム サンド 梨 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	451 19.8	549 23.9
2 (水)	ごはん かれいの煮つけ スパゲティサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 かれい ハム みそ	生姜 きゅうり 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ ブルー	星っこ 精白米 砂糖 スパゲッティ マヨ ネーズ 油 コッペパ ン グラニュー糖	揚げパン ブルー 牛乳	星っこ 牛乳	486 20.6	592 25.1
3 (木)	ごはん 鶏肉の薬味ソースがけ 小松菜のおひたし オクラと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 かつ お節 みそ	長ねぎ 小松菜 人参 オクラ 玉ねぎ	豆花クッキー 精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 豆乳アイス サンワ ールドのミレービス ケット	豆乳アイス ミレービスケット 牛乳	豆花クッキー 牛乳	479 17.0	521 19.3
4 (金)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりの即席漬け もやしと麴のみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏も も肉 油揚げ みそ かつお節 煮干し	人参 水煮筍 きゅう り 塩昆布 もやし 梅干し 青のり	ミニのりすけ 精白 米 砂糖 焼麴 無塩 バター	梅おかかおにぎり 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	430 19.1	523 23.0
5 (土)	肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 豚もも ヨーグ ルト Qちゃんまるい チーズ	ほうれん草 人参 玉 ねぎ バナナ	ベジタブルせんべい うどん ホットケー キミックス 砂糖	蒸しパン ミニチーズ 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	465 20.5	541 23.0
7 (月)	ごはん 肉じゃが いそあえ 生揚げとしめじのみそ汁	牛乳 豚もも 生揚げ みそ 豆乳	人参 玉ねぎ ほうれ ん草 きざみのり し めじ バナナ オレン ジ	星っこ 精白米 じゃ がいも しらたき 砂 糖 油 ホットケーキ ミックス	バナナケーキ オレンジ 牛乳	星っこ 牛乳	462 18.0	571 21.5
8 (火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根のおかず煮 なすのみそ汁	牛乳 生さけ さつま 揚げ みそ 油揚げ	切干し大根(乾) 人参 生しいたけ な す 玉ねぎ	豆花クッキー 精白 米 砂糖 油 いりご ま プチももゼリー	子ぎつねずし プチももゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	475 19.8	571 23.5
9 (水)	ごはん いりどり ごまあえ えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ちく わ みそ きなこ	人参 水煮筍 ごぼう 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ 梨	ミニのりすけ 精白 米 砂糖 油 いりご ま 食パン バター	きなこトースト 梨 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	428 17.9	519 20.8
10 (木)	ごはん 鶏肉の ケチャップソースがけ ブロッコリーのナムル 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ みそ クリーム Q ちゃんまるいチーズ	バナナ 生姜 トマト ピュレ パセリ ブ ロccoli 人参 小 松菜	精白米 砂糖 ごま油 さつまいも バター	手作り スイートポテト ミニチーズ 牛乳	バナナ 牛乳	468 18.6	547 21.4
11 (金)	ごはん ビーフンソテー きゅうりの塩もみ かぼちゃの煮つけ わかめスープ	牛乳 豚もも かまぼ こ クリーム	キャベツ にら 人参 もやし にんにく 生 姜 きゅうり かぼ ちゃ 塩蔵わかめ え のきたけ	ベジタブルせんべい 精白米 ビーフン ご ま油 砂糖 いりご ま ホットケーキミッ クス プチ洋梨ゼリー	ホットビスケット プチ洋梨ゼリー 牛乳	ベジタブルせんべい 牛乳	480 17.0	581 20.0
12 (土)	焼きそば 梨 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 梨 炊き 込みわかめ オレン ジ	星っこ 中華めん 油 精白米	わかめおにぎり オレンジ 牛乳	星っこ 牛乳	464 17.7	548 19.8
14 (月)	ごはん 鶏肉のうま煮 華風サラダ 大根と麴のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ ツナ	人参 きゅうり もや し 大根(根) キャ ベツ	豆花クッキー 精白 米 砂糖 はるさめ ご ま油 焼麴 食パン マ ヨネーズ マーガリン プチりんごゼリー	ツナサンド プチりんごゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	488 20.0	594 24.1
15 (火)	ごはん からあげ ねばねばあえ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 納豆 油揚げ みそ	にんにく 生姜 きゅ うり 人参 もやし 玉 ねぎ しめじ えのき たけ オレンジ	ミニのりすけ 精白 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 もち米	炊き込みごはんのお にぎり オレンジ 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	489 20.3	607 24.6

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	3才 以上児
		昼食					エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
16 (水)	ごはん かじきのマヨネーズ焼き ほうれん草のおかかあえ なめこのみそ汁	牛乳 かじき かつお 節 みそ	玉ねぎ パセリ ほう れん草 人参 なめこ 長ねぎ ブルーン	ベジタブルせんべい 精白米 マヨネーズ パン粉 さつまいも 油 砂糖 黒いりごま 片栗粉	大学芋 ブルーン 牛乳 	ベジタブルせんべい 牛乳	464	555
							17.6	20.6
17 (木)	ごはん なすのみそいため きゅうりのごまがらめ チンゲン菜のスープ	牛乳 豚もも 赤みそ Qちゃんまるいチー ズ	人参 なす ピーマン きゅうり チンゲン 菜 玉ねぎ オレンジ ジュース	星っこ 精白米 砂糖 ごま油 油 いりごま ホットケーキミックス	オレンジケーキ ミニチーズ 牛乳	星っこ 牛乳	454	549
							17.2	19.5
18 (金)	ごはん 鶏のはちみつ焼き 切り干し大根の中華サラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ みそ ゆであずき きなこ	生姜 切り干し大根 (乾) きゅうり 人 参 もやし	豆花クッキー 精白 米 はちみつ いりご ま ごま油 砂糖 も ち米 昆布おかし	おはぎ 昆布おかし 牛乳 	豆花クッキー 牛乳	461	556
							19.1	22.6
19 (土)	カレーライス 海藻サラダ	牛乳 豚もも ツナ	人参 玉ねぎ にんに く 海藻ミックス ス イートコーン 梨	ミニのりすけ 精白 米 じゃがいも 油 砂糖 かぼちゃのマ フィン	かぼちゃのマフィン 梨 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	484	575
							16.9	19.1
24 (木)	ごはん 豚肉とごぼうの すきやき風煮 小松菜のえのきあえ さつまいもと玉ねぎの みそ汁	牛乳 豚もも みそ 	ごぼう 長ねぎ 小松 菜 えのきたけ 人参 玉ねぎ ブルーン	ベジタブルせんべい 精白米 はるさめ 砂 糖 ごま油 さつまい も 小麦粉	甘酒蒸しパン ブルーン 牛乳 	ベジタブルせんべい 牛乳	483	580
							17.8	20.7
25 (金)	ごはん じゃが芋と鶏肉のみそ煮 キャベツの即席漬け すまし汁	牛乳 鶏もも肉 みそ 絹ごし豆腐 しらす 干し	人参 キャベツ 塩昆 布 長ねぎ 塩蔵わか め 梨	星っこ 精白米 じゃ がいも 砂糖	じゃこおにぎり 梨 牛乳 	星っこ 牛乳	436	529
							17.5	20.7
26 (土)	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー ヨーグルト	牛乳 ベーコン 粉 チーズ ヨーグルト Qちゃんまるいチー ズ	ピーマン 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム ブロッコリー	豆花クッキー スパ ゲッティ 油 バター 黒糖パン	黒糖パン ミニチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	452	516
							20.0	22.0
28 (月)	ちゃんぽんうどん きゅうりのオイル漬け 型抜きレアチーズ	牛乳 豚もも えび かまぼこ 型抜きレ アチーズ 味付小魚	バナナ 白菜 もやし しめじ 人参 スイ ートコーン 長ねぎ きゅうり 菜めし	うどん ごま油 油 砂糖 精白米	菜めしおにぎり 味付小魚 牛乳	バナナ 牛乳	489	554
							23.0	26.6
29 (火)	ごはん さばのカレー揚げ ごまあえ 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 さば みそ	小松菜 人参 もやし 玉ねぎ オレンジ	ミニのりすけ 精白 米 片栗粉 小麦粉 油 すりごま 砂糖 焼麩 食 パン バター はちみ つ	はちみつトースト オレンジ 牛乳 	ミニのりすけ 牛乳	449	546
							19.5	23.3
30 (水)	ハヤシライス キャベツの和風サラダ	牛乳 豚もも ツナ プレーンヨーグルト	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 スイートコーン 黄桃缶 パイン缶 バ ナナ	星っこ 精白米 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	482	583
							17.0	19.4
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	468 559
								18.8 22.0

☆☆寝る前に控えたいこと☆☆

大型連休前だとつい夜更かしをされている方、多いのではないのでしょうか。
寝る前に甘いものを食べると、
翌朝低血糖になり、ぼーっとしたり、テキパキ動けなくなります。
それは、睡眠前に血糖値が上がり、睡眠中に血糖値を下げるホルモン「インスリン」
が過剰分泌されるため。こどもはもちろん、大人も同様に控えましょう。
甘いものを食べるときは、寝る前ではなく、食後などの方が急な上昇が抑えられます。



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！

