

2026年

2

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)
2 (月)	ごはん さけの煮つけ 花野菜のオーロラあえ かぶと油揚げのみそ汁	牛乳 生さけ 油揚げ みそ プロセスチーズ	生姜 カリフラワー ブロッコリー かぶ (根) かぶ (葉) みかん	ザラメせんべい 精 白米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 バター	じゃがもち みかん 牛乳 	ザラメせんべい 牛乳	452 20.1	548 24.2
3 (火)	ごはん 鬼のハンバーグ ほうれん草とコーンの あえもの すまし汁	牛乳 豚ひき肉 ウィンナーソーセージ 大豆 かまぼこ 豆乳	玉ねぎ ほうれん草 スイートコーン 長 ねぎ 生しいたけ りんご	鉄入りたつぷりしら すくん 精白米 パン 粉 油 砂糖 ホット ケーキミックス さ つまいも	おにまん りんご 牛乳 	しらすせんべい 牛乳	476 19.2	584 22.6
4 (水)	ごはん ビーフンソテー しゅうまい えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚もも しゅう まい みそ プレーン ヨーグルト	キャベツ にら 人参 もやし にんにく 生 姜 えのきたけ 玉ね ぎ プレーン	ミニハート 精白米 ビーフン ごま油 砂 糖 強力粉 油	手作り ヨーグルトパン ブルー 牛乳	ミニハート 牛乳	488 20.2	586 24.4
5 (木)	ごはん 大根と手羽の煮物 小松菜のおひたし さつまいもと長ねぎの みそ汁	牛乳 鶏手羽元 かつ お節 みそ 味付小魚	大根 (根) 小松菜 人参 長ねぎ 焼きの り	きなこせんべい 精 白米 砂糖 油 さつ まいも	塩のおにぎり 味付小魚 牛乳	きなこせんべい 牛乳	461 20.0	555 22.9
6 (金)	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ はくさいスープ	牛乳 豚ロース 豆乳	玉ねぎ きゅうり 人 参 白菜 かぼちゃ ペースト りんご	ザラメせんべい 精 白米 小麦粉 油 マカ ロニ マヨネーズ 砂 糖 ホットケーキミク ス	かぼちゃケーキ りんご 牛乳 	ザラメせんべい 牛乳	517 18.5	644 21.8
7 (土)	きつねうどん ヨーグルト みかん 	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ ヨーグルト	人参 長ねぎ ほうれ ん草 みかん ブル ベリージャム パナ ナ	鉄入りたつぷりしら すくん うどん 砂糖 食パン	ブルーベリージャム サンド バナナ 牛乳 	しらすせんべい 牛乳	479 20.5	569 23.1
9 (月)	ごはん からあげ いそあえ じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ きなこ	にんにく 生姜 ほう れん草 もやし 人参 きざみのり にら	ミニハート 精白米 片栗粉 油 じゃがい も マカロニ 砂糖 プチももゼリー	マカロニの きなあえ プチももゼリー 牛乳 	ミニハート 牛乳	471 19.7	568 23.4
10 (火)	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 切り干し大根の煮つけ わかめと麩のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ みそ ツナ 型抜 きチーズ	玉ねぎ 生姜 切干し 大根 (乾) 人参 さ やいんげん 塩蔵わ かめ えのきたけ	きなこせんべい 精 白米 砂糖 油 焼麩	ツナとえのきの おにぎり 型抜きチーズ 牛乳 	きなこせんべい 牛乳	503 21.9	596 25.5
12 (木)	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのナムル 大根と玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚もも 焼き豆 腐 みそ 豚ひき肉 とろけるチーズ 飲 むヨーグルト	長ねぎ ごぼう ブ ロccoli 人参 大 根 (根) 玉ねぎ	ザラメせんべい 精 白米 砂糖 ごま油 ナン 小麦粉	ナンピザ 飲むヨーグルト	ザラメせんべい 牛乳	443 20.7	536 25.3
13 (金)	ごはん ししゃも かぼちゃの煮つけ 白菜のおひたし 生揚げとしめじのみそ汁	牛乳 ししゃも かつ お節 生揚げ みそ 鶏卵	かぼちゃ 白菜 人参 しめじ 玉ねぎ みか ん	鉄入りたつぷりしら すくん 精白米 砂糖 ホットケーキミク ス 黒砂糖 油	サーターアンダギー みかん 牛乳 	しらすせんべい 牛乳	442 20.9	536 25.2
14 (土)	焼きそば 型抜きレアチーズ りんご 	牛乳 豚ロース 型抜 きレアチーズ 鶏ひ き肉	キャベツ もやし 人 参 青のり りんご 生姜	ミニハート 中華め ん 油 精白米 砂糖 国産いちごゼリー	そぼろおにぎり 国産いちごゼリー 牛乳	ミニハート 牛乳	510 17.5	591 20.0
16 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのごまがらめ ほうれん草と玉ねぎの みそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏も も肉 みそ ピピ チーズ	人参 玉ねぎ きゅう り ほうれん草	きなこせんべい 精 白米 砂糖 いりごま トマトパン	トマトパン ピピチーズ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	470 20.8	567 25.1
17 (火)	ごはん 厚焼卵 ひじきのいり煮 さといものみそ汁	牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ みそ	長ねぎ 人参 ひじき さやいんげん パナ ナ	ザラメせんべい 精 白米 砂糖 油 里芋 サンワールのミ レービスケット	ミレービスケット バナナ 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	459 16.4	530 19.3

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)	3才以上児 エネルギー (kcal)	
(曜)	昼食						3才未満児 エネルギー (g)	3才以上児 エネルギー (g)	
18 (水)	ごはん 肉じゃが キャベツのしらすあえ なめこのみそ汁	牛乳 豚もも しらす 干し みそ	人参 玉ねぎ キャベツ なめこ 長ねぎ ほうれん草	ミニハート 精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 油 うどん	煮込みうどん 牛乳	ミニハート 牛乳	434	526	
							19.7	23.5	
19 (木)	ごはん さばの塩焼き 豆苗ともやしの塩昆布あえ かぶのみそ汁	牛乳 さば みそ	もやし 豆苗 人参 塩昆布 かぶ(根) かぶ (葉) 焼きのり	きなこせんべい 精白米 ごま油 いりごま おからチップ	にんじんおにぎり おからチップ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	452	544	
							19.3	23.1	
20 (金)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのオイル漬け わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	長ねぎ にら 生姜 にんにく きゅうり 塩蔵わかめ えのきたけ りんご	鉄入りたつぷりしらすくん 精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 さつまいも	フライドスイートポテト りんご 牛乳	しらすせんべい 牛乳	436	529	
							17.0	19.3	
21 (土)	スパゲッティナポリタン みかん 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 みかん 塩昆布 パナナ	ザラメせんべい スパゲッティ 油 バター 精白米	塩昆布おにぎり バナナ 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	512	612	
							18.2	20.1	
24 (火)	ごはん 納豆 かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜のえのきあえ 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 納豆 鶏ひき肉 みそ クリーム	かぼちゃ 生姜 小松菜 えのきたけ 人参 玉ねぎ	鉄入りたつぷりしらすくん 精白米 砂糖 片栗粉 焼麩 ホットケーキミックス プチももゼリー	ホットビスケット プチももゼリー 牛乳	しらすせんべい 牛乳	480	582	
							17.5	20.2	
25 (水)	ごはん さけのみそ焼き ほうれん草の白あえ すまし汁	牛乳 生さけ みそ 絹ごし豆腐 はんぺん 鶏もも肉	生姜 ほうれん草 人参 生しいたけ 水菜 玉ねぎ ピーマン	ミニハート 精白米 こんにゃく 砂糖 すりごま バター	チキンライス 牛乳	ミニハート 牛乳	439	528	
							20.4	24.2	
26 (木)	カレーライス ツナサラダ	牛乳 豚もも ツナ	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ スイートコーン みかん缶 パナナ 黄桃缶	きなこせんべい 精白米 じゃがいも 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	きなこせんべい 牛乳	499	606	
							16.8	19.2	
27 (金)	食パン グラタン 青ゆでブロッコリー ジュリアンスープ	牛乳 鶏もも肉 とろける チーズ かつお節	玉ねぎ マッシュルーム スイートコーン パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 セロリー 菜めし 昆布	ザラメせんべい 食パン マカロニ 小麦粉 バター 油 パン粉 砂糖 精白米	菜めしおにぎり 昆布の佃煮 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	457	558	
							18.1	21.9	
28 (土)	肉うどん みかん 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 みかん プルーン	鉄入りたつぷりしらすくん うどん メロンパン	メロンパン プルーン 牛乳	しらすせんべい 牛乳	463	533	
							20.2	22.5	
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	470	565
								19.3	22.6




ごえん 豆の誤嚥に注意



誤嚥とは食べものや異物が食道を通らず誤って、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎がおこる事をさします。節分の豆は誤嚥のリスクがあるので5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。豆だけではなく不発のポップコーンやナッツ類も意識しましょう。



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！

