

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	おもな材料とからだの中でのたらき			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
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 プロッコリー 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	548
							20.1	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 ウイ 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	鉄入りたっぷりしら 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	584
							19.2	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 プルーン	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 ブルーン 牛乳	ミニハート 牛乳	488	586
							20.2	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	555
							20.0	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 ホットケーキミックス	かぼちゃケーキ りんご 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	517	644
							18.5	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 ーベリージャム バナ ナ	鉄入りたっぷりしら 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	569
							20.5	23.1
9 (月)	ごはん からあげ いそあえ じや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 ブチももゼリー	マカロニの きなこあえ ブチももゼリー 牛乳	ミニハート 牛乳	471	568
							19.7	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 烧麩	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	596
							21.9	25.5
12 (木)	ごはん 肉豆腐 プ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 ロッコリー 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	536
							20.7	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	鉄入りたっぷりしら すくん 精白米 砂糖 ホットケーキミック ス 黒砂糖 油	サーティー・アンド・ギー みかん 牛乳	しらすせんべい 牛乳	442	536
							20.9	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	591
							17.5	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 ピピピチーズ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	470	567
							20.8	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 バナ ナ	ザラメせんべい 精 白米 砂糖 油 里芋 サンワールドのミ 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	530
							16.4	19.3

日 (曜)	献立名	おもな材料とからだの中でのはたらき			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					
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 じやがいも 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 マー婆ー豆腐 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	鉄入りたっぷりしら 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)	スペ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 バナ ナ	ザラメせんべい ス ペゲッティ 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	鉄入りたっぷりしら すくん 精白米 砂糖 片栗粉 烧麩 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 バナナ 黄桃缶	きなこせんべい 精白 米 じやがいも 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cker 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 ブルー ル	鉄入りたっぷりしら すくん うどん メロ ンパン	メロンパン ブルーン 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!

