

2024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			上段3才未満児 下段3才以上児	エネルギー (kcal)
1 (木)	ごはん かじきの煮つけ マカロニサラダ チンゲン菜のみそ汁	みそ、めかじき、牛乳	きゅうり、生姜、玉葱、チンゲン菜、人参、バナナ	苡仁、精白米、砂糖、油、しらすせんべい、米粉のカップケーキ(いちご)、バナナ牛乳	米粉のカップケーキ(いちご) バナナ牛乳	しらすせんべい牛乳	484	17.6
							552	20.1
2 (金)	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 	豆乳、大豆、かまぼこ、豚ひき肉、ウインナー、牛乳	玉葱、ほうれん草、スイートコーン、長葱、生椎茸	パン粉、精白米、ホットケーキミックス、さつま芋、砂糖、油、とんがりコーン、かぼちゃポーロ、フレンチフライ	おにまん プチももゼリー牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	521	18.0
							620	22.1
3 (土)	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー 型抜きレアーチーズ	ツナ、牛乳、型抜きレアーチーズ、粉チーズ、小魚	玉葱、人参、ピーマン、ブロッコリー、マッシュルーム、塩昆布	精白米、スパゲッティ、バター、油、小丸ちゃん	塩昆布おにぎり 小魚牛乳	小丸ちゃん牛乳	507	21.9
							586	25.2
5 (月)	ごはん 鶏肉の オニオンソースがけ 白菜のおひたし じゃがいもと にらのみそ汁 	みそ、油揚げ、かつお節、鶏肉、豚肉、牛乳	大根、玉葱、にら、人参、白菜、長葱	小麦粉、精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、油、ミニのりすけ	すいとん牛乳	ミニのりせんべい牛乳	437	18.3
							527	22.0
6 (火)	ごはん いりどり いそあえ 豆腐のみそ汁	豆腐、みそ、ちくわ、鶏肉、牛乳	ごぼう、水煮筍、人参、ほうれん草、長葱、りんご、刻みのり	精白米、かつお、砂糖、油、しらすせんべい	クロワッサン りんご牛乳 	しらすせんべい牛乳	447	17.0
							544	20.1
7 (水)	ごはん さばの竜田揚げ 華風サラダ キャベツと わかめのみそ汁 	みそ、さば、ハム、牛乳	キャベツ、きゅうり、生姜、人参、もやし、みかん、塩蔵わかめ	小麦粉、精白米、もち米、春雨、でん粉、砂糖、白すりごま、ごま油、油、小丸ちゃん	五平餅 みかん牛乳	小丸ちゃん牛乳	520	19.2
							630	23.2
8 (木)	ごはん 厚焼卵 ひじきのいり煮 かぼちゃのみそ汁 	みそ、油揚げ、鶏ひき肉、鶏卵、牛乳、クリームチーズ	人参、南瓜、いんげん、長葱、ひじき	精白米、ホットケーキミックス、砂糖、油、ミニのりすけ、すりおろしりんごゼリー	蒸しパン(クリームチーズ)プチりんごゼリー牛乳	ミニのりせんべい牛乳	477	16.5
							575	19.5
9 (金)	ごはん 春雨ソテー ブロッコリーのナムル えのきのスープ	大豆、豚肉、ベーコン、牛乳	キャベツ、生姜、玉葱、トマトピューレ、人参、ブロッコリー、もやし、バナナ、えのき	精白米、春雨、でん粉、砂糖、ごま油、全粒粉クラッカー	ポークビーンズ 全粒粉クラッカー牛乳	バナナ牛乳	462	17.5
							552	20.7
10 (土)	カレーうどん りんご ヨーグルト 	油あげ、鶏肉、ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、ブルーベリージャム、りんご、ブルーベリー	ゆでうどん、食パン、でん粉、砂糖、しらすせんべい	ブルーベリージャム サンド ブルーベリー牛乳	しらすせんべい牛乳	499	17.4
							595	20.3
13 (火)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ねばねばあえ 大根のみそ汁 	挽きわり納豆、きなこ、みそ、鶏肉、牛乳	豆腐、大根、人参、もやし、長葱、みかん	上新粉、白玉粉、精白米、砂糖、ごま油、小丸ちゃん	きなこだんご みかん牛乳	小丸ちゃん牛乳	455	19.1
							539	23.1
14 (水)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのおひたし もやしと油揚げのみそ汁 	凍り豆腐、みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、鶏ひき肉、牛乳	こんにゃく、キャベツ、水煮筍、玉葱、人参、もやし、青のり、炊き込みわかめ	精白米、でん粉、砂糖、無塩バター、かぼちゃポーロ	おにぎり 煮干しのカリカリ(青のり味)牛乳	かぼちゃポーロ牛乳	460	17.7
							542	21.5
15 (木)	ごはん さけのてりやき ごまあえ 煮豆 玉ねぎと麩のみそ汁 	いんげんまめ(乾)、みそ、生さけ、牛乳、ピピチーズ	小松菜、玉葱、人参	精白米、焼麩、さつま芋、でん粉、砂糖、白いりごま、黒いりごま、油、ミニのりすけ	大学芋 pipipiチーズ牛乳 	ミニのりせんべい牛乳	472	20.2
							571	23.9
16 (金)	ごはん からあげ 切り干し大根の煮つけ 白菜とわかめのみそ汁	みそ、油揚げ、鶏肉、牛乳	キャベツ、生姜、切り干し大根、玉葱、人参、にんにく、白菜、いんげん、塩蔵わかめ	精白米、フォー、でん粉、砂糖、ごま油、油、しらすせんべい	フォー(キャベツ入)牛乳	しらすせんべい牛乳	466	18.1
							566	21.7

日	献立表	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			上段3才未満児	下段3才以上児	
(曜)	昼食						(kcal)	(g)	
17 (土)	五目あんかけ焼きそば みかん 型抜きチーズ 	豚肉、牛乳、型ぬきチーズ	生姜、水煮筍、玉葱、フゲン菜、人参、もやし、バナナ、みかん	蒸し中華めん、ねじりパン、でん粉、砂糖、油、かぼちゃポーロ	ねじりパン バナナ 牛乳	かぼちゃポーロ 牛乳	516	18.8	
							562	20.1	
19 (月)	ごはん 白豚酢 キャベツの即席漬け 豆腐スープ	豆腐、かつお節、豚肉、牛乳、ダイスチーズ	キャベツ、水煮筍、玉葱、人参、ピーマン、長葱、りんご、塩昆布、塩蔵わかめ	精白米、でん粉、砂糖、油、小丸ちゃん	チーズとおかかのにぎり りんご 牛乳 	小丸ちゃん 牛乳	497	17.5	
							595	20.8	
20 (火)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ごぼうサラダ ほうれん草と 玉ねぎのみそ汁	みそ、ハム、鶏肉、牛乳	きゅうり、ごぼう、生姜、玉葱、人参、ほうれん草、バナナ、みかん	食パン、精白米、はちみつ、砂糖、白いりごま、バター、マヨネーズ	はちみつトースト みかん 牛乳 	バナナ 牛乳	481	17.9	
							581	21.4	
21 (水)	ごはん ししゃも 切り昆布の煮物 いそあえ 根菜のみそ汁 	みそ、油揚げ、ししゃも、さつま揚げ、豚ひき肉、牛乳、粉チーズ	ごぼう、大根、玉葱、フゲン菜、トマトピューレ、人参、もやし、長葱、刻み昆布、刻みのり	めん、精白米、砂糖、バター、油、かぼちゃポーロ	ミートマカロニ 牛乳 	かぼちゃポーロ 牛乳	455	19.3	
							538	23.4	
22 (木)	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの おかかあえ かぶと油揚げのみそ汁	焼き豆腐、みそ、油揚げ、しらす干し、かつお節、豚肉、牛乳	かぶ(葉)、かぶ、白菜、ブロッコリー、長葱、ブルーベリー	精白米、砂糖、ミニのりすけ	じゃこおにぎり ブルーベリー 牛乳	ミニのりせんべい 牛乳	489	19.0	
							592	22.7	
24 (土)	きつねうどん りんご ヨーグルト 	油揚げ、鶏肉、ヨーグルト、牛乳	人参、ほうれん草、長葱、バナナ、りんご	ゆでうどん、ミルクパン、砂糖、しらすせんべい	ミルクパン バナナ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	453	17.1	
							547	20.2	
26 (月)	ごはん 生揚げと野菜の炒め煮 かぼちゃの煮つけ わかめと長ねぎのみそ汁	みそ、生揚げ、豚肉、牛乳	キャベツ、生姜、水煮筍、玉葱、人参、南瓜、スイートコーン、長葱、塩蔵わかめ	強力粉、精白米、でん粉、砂糖、油、プッチェリー、小丸ちゃん、マヨネーズ	コーンマヨネーズパン プッチェリー 牛乳	小丸ちゃん 牛乳	493	16.4	
							585	19.4	
27 (火)	カレーライス 海藻サラダ 型抜きレアチーズ	ツナ、豚肉、牛乳、プレーンヨーグルト、型ぬきレアチーズ	きゅうり、玉葱、人参、にんにく、スイートコーン、バナナ、海藻ミックス、桃缶、パイン缶	精白米、じゃが芋、砂糖、油、いわしおかき、ミニのりすけ	フルーツヨーグルト いわしおかき 麦茶	ミニのりせんべい 牛乳	522	18.2	
							622	20.1	
28 (水)	ごはん 大根とぶりの煮つけ 小松菜のえのきあえ 厚揚げとしめじのみそ汁 	生揚げ、みそ、ぶり、牛乳、クリーム	こんにゃく、小松菜、生姜、大根、玉葱、人参、みかん、えのき、しめじ	精白米、ホットケーキミックス、砂糖、かぼちゃポーロ	ホットビスケット みかん 牛乳 	かぼちゃポーロ 牛乳	481	18.5	
							577	22.4	
29 (木)	ごはん レバーのごまだれ 豆苗ともやしのナムル ほうれん草と 玉ねぎのみそ汁 	みそ、豚ひき肉、豚レバー、牛乳	豆苗、生姜、玉葱、人参、ほうれん草、もやし、スイートコーン、りんご、焼きのり	精白米、でん粉、砂糖、白いりごま、ごま油、油、しらすせんべい	肉みそおにぎり りんご 牛乳 	しらすせんべい 牛乳	493	18.9	
							604	23.0	
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	3歳未満児	482	18.3
							3歳以上児	574	21.6

おにまん (幼児8人分)

〈材 料〉

- ホットケーキミックス・・・200g
- 豆乳・・・160g
- さつま芋・・・120g(1/2本位)

〈作り方〉


- ①さつま芋は皮をむいて1cm角切り、水にさらしてアクをとる。
- ②ホットケーキミックスに豆乳と①を入れて混ぜる
- ③カップに入れる
- ④火がとおるまで蒸す。(20分位。竹串で確認)

角切りにしたさつま芋が
ゴツゴツして見えるので
鬼のツノや金棒を連想させたことから
この名前がついたと言われています。



2/2 午後おやつに出ます



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!