



2月の献立表



令和4年1月31日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 糖 熱や力になる食べ物	赤 肉 血や肉となる食べ物	緑 葉 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
1	火	タラフライ ポテトサラダ みそ汁 みかん	りんご	牛乳 せんべい	薄力粉 パン粉 油 ジャガイモ 砂糖 マヨネーズ	たら ロースハム 薄揚げ 味噌 牛乳	きゅうり 人参 キャベツ みかん りんご	E 370 P 18 F 17 塩 1.9	
2	水	スパニッシュオムレツ コールスロー ふりかけ スープ りんご	バナナ	牛乳 ツナマヨコーンパン	ジャガイモ ホットケーキミックス マヨネーズ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ツナ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 かぶ にんにく チンゲン菜 コー ン りんご バナナ	E 408 P 17.4 F 19.6 塩 2.2	
3	木	【節分メニュー】 鬼が島カレーライス 付け合わせ スープ ゼリー	ジョア	牛乳 鬼に金棒	米 ジャガイモ 油 ホットケ ーキミックス パスタ	豚挽肉 豆腐 わかめ 牛乳 魚肉ソーセージ	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ハ セリ ブロッコリー ミニトマト	E 656 P 21.7 F 25.9 塩 3	
4	金	鶏のバーベキューソース 炒めビーフン みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 せんべい	砂糖 ビーフン 油 食パン	鶏肉 焼き豚 わかめ 豆腐 味噌 牛乳	りんご 長ねぎ キャベツ ビー マン 玉ねぎ バナナ	E 422 P 22.2 F 14.5 塩 2.8	
5	土	すきやき風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ しい たけ バナナ	E 315 P 14.4 F 15 塩 1.2	
7	月	塩野菜あんかけ 焼き餃子 みそ汁 りんご	バナナ	ジョア せんべい	ごま油 片栗粉	豚肉 餃子 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 生 姜 白菜 しめじ りんご バナナ	E 241 P 13.6 F 8.6 塩 1.7	
8	火	照り焼きチキン マカロニサラダ みそ汁 みかん	麦茶 ビスコ	牛乳 バナナケーキ	マカロニ 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	鶏肉 ロースハム わかめ 油 揚げ 味噌 豆腐 牛乳	生姜 きゅうり 人参 コー ン 大根 みかん バナナ	E 420 P 20.9 F 19.9 塩 2.1	
9	水	ブリの香味揚げ 根菜ひじきサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	片栗粉 油 すりごま	ブリ ひじき 味噌 牛乳	にんにく 生姜 れんこん 人参 ブロッコリー 小松菜 もやし バ ナナ	E 395 P 18.7 F 20.3 塩 2	
10	木	豆腐バーグ すき昆布煮 すまし汁 ぼんかん	バナナ	牛乳 麩ラスク	片栗粉 油 しらたき 砂糖 葱	豆腐 豚挽肉 味噌 すき昆布 薄揚げ 牛乳	玉ねぎ まいたけ 人参 小松菜 しいたけ 長ねぎ ぼんかん バ ナナ	E 363 P 19.9 F 20.5 塩 1.7	
12	土	シチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース バナナ	E 339 P 14.9 F 13.5 塩 1.6	
14	月	肉じゃがカレー風煮 お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 バレンタインクッキー	ジャガイモ つきこん 油 砂糖 小麦粉	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳 卵 バター	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース もやし 小松菜 バナナ	E 468 P 18.1 F 12.5 塩 2.2	
15	火	サーモンのマヨフライ ごまきゅうり みそ汁 いよかん	バナナ	牛乳 ハッピーターン	パン粉 油 ごま 砂糖 マ ヨネーズ	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	きゅうり 人参 もやし 小松菜 長ねぎ いよかん バナナ	E 440 P 22.7 F 27.4 塩 1.7	
16	水	鶏のから揚げ コールスロー なめこ汁 りんご	麦茶 卵ボーロ	牛乳 スティックパイ	片栗粉 油 グラニュー糖	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり コー ン 人参 なめこ 長ねぎ りんご	E 371 P 17.4 F 20.8 塩 1.7	
17	木	ウインナーの変わり味噌和え しょうゆフレンチ 大根スープ バナナ	りんご	牛乳 せんべい	ジャガイモ 油 ごま油	ウインナー 味噌 牛乳	人参 ビーマン キャベツ コー ン 大根 バナナ りんご	E 433 P 11.2 F 24 塩 2.1	
18	金	酢豚 ナムル みそ汁 みかん	ジョア	牛乳 ココアマドレーヌ	片栗粉 油 ジャガイモ 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳 卵 バター	生姜 人参 玉ねぎ しいたけ ビーマン もやし 小松菜 キャ ベツ みかん	E 447 P 19.3 F 24.2 塩 2.1	
19	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン にんに く バナナ	E 237 P 12.1 F 9.7 塩 0.7	
21	月	みそおでん 生姜しょうゆ和え だしがらの甘辛煮 いよかん	りんご	牛乳 バームクーヘン	こんにゃく 砂糖 片栗粉 油	うずら卵 油揚げ 豚肉 ちく わ さつま揚げ 牛乳	大根 人参 キャベツ 小松菜 生 姜 いよかん りんご	E 396 P 24.6 F 18.6 塩 3	
22	火	【誕生会メニュー】 広東ラーメン ゼリー	野菜ジュース	牛乳 誕生会ケーキ	中華麺 うどん ごま油 片栗 粉	豚肉 エビ なたと 牛乳	白菜 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく	E 490 P 23.4 F 10 塩 3.2	
24	木	たらのみそマヨ焼き 野菜の和え物 スープ りんご	バナナ	牛乳 星たべよ	マヨネーズ ごま ジャガイモ パン粉	たら 味噌 かまぼこ ベー コン 卵 粉チーズ 牛乳	赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 パセリ りんご バナナ	E 263 P 16.3 F 11.3 塩 1.7	
25	金	親子煮 浅漬け みそ汁 バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 チヂミ	砂糖 薄力粉 油 ごま油	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ 味噌 ちくわ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース 白菜 きゅうり チンゲ ン菜 長ねぎ バナナ	E 322 P 19.8 F 11.1 塩 2.4	
26	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バ ナナ	E 344 P 13.9 F 17.5 塩 1.6	
28	月	肉団子汁 えびしゅうまい おかか和え ゆかり バナナ	みかん	牛乳 クッキー	片栗粉 ごま油 春雨	鶏挽肉 えびしゅうマイ 牛乳	玉ねぎ 生姜 白菜 干しいたけ チンゲン菜 キャベツ 人参 バ ナナ みかん	E 349 P 16.3 F 14.7 塩 2	

*行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

*3歳以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

*赤い字の日は完全給食です。 *緑の字の日はカムカムの日で、よく噛む日です。

*青い字の日は手作りおやつの日です。

身正しけいよう！
給食目標
食習慣を

2/3は節分です！
知っているようで意外と知らない、
節分のあれこれ...

節分は、「みんなが健康で幸せに
過ごせますように」という意味を込め
て、悪いものを追い出す日。「鬼は外、
福は内」と言いながら豆まきをします。

Q:どうして炒った豆なの？
A:炒った豆とは、火を通した豆のこと。悪いものを追い出すために使う豆...もし火を通さ
ずに、そのままの豆をまいて芽が出てしまったら大変！芽が出て追い出したはずの悪いも
のが育たないように、炒った豆を使うそう。

Q:鬼が嫌いな魚はなーんだ？ ①鯿(あじ) ②鯛(いわし) ③鯖(まぐろ)
A:②:鬼は鯛を焼いたときの匂いが苦手なのだから。