



# 2月の献立表



平成27年1月30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 糖や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 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
2	月	洋風おでん ほうれん草のごま和え ふりかけ バナナ	りんご	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	じゃが芋 砂糖 ごま 小麦粉	鶏肉 ウィンナー ロースハム 牛乳 チーズ	大根 こんにゃく 人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ バナナ りんご	E 491 P 21.3 F 12.3 塩 2.1	
3	火	おにさんのそぼろごはん ミネストローネ りんごゼリー	バナナ	牛乳 おにに金棒	米 砂糖 油 スパゲティ	鶏挽肉 黒豆 魚肉ソーセージ 大豆 ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー チトマト キャベツ バナナ	E 696 P 29.3 F 21.1 塩 2.5	
4	水	鮭の和風ムニエル さつま芋サラダ のりの佃煮 みそ汁 りんご	野菜ジュース	牛乳 星たべよ	小麦粉 油 バター メープル さつま芋 マヨネーズ	鮭 のり 油揚げ 味噌 牛乳	パセリ きゅうり コーン 人参 キャベツ りんご	E 518 P 21.8 F 18 塩 2	
5	木	五目ハンバーグ 茹でブロッコリー フライドポテト コンソメスープ いよかん	いちご	牛乳 サラダせんべい	パン粉 油 じゃが芋	豚挽肉 チーズ たまご ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー プチトマト キャベツ パセリ いよかん いちご	E 558 P 18.1 F 23.3 塩 1.6	
6	金	さわらとごぼうの煮つけ みそ汁 ピーフンと野菜のソテー いよかん	麦茶 ビスコ	牛乳 ほうれん草ハンケーキ	砂糖 ピーフン 油 ごま油	さば ベーコン 豆腐 味噌 牛乳 豆乳	生姜 ごぼう キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいたけ ビーマン 白菜 ほうれん草 いよかん	E 532 P 22 F 14.7 塩 1.6	
7	土	パン 牛乳		麦茶 菓子	パン	牛乳		E 333 P 8.8 F 7.5 塩 0.5	
9	月	五目卵蒸し こぎつね和え みそ汁 スイーツプリング	りんご	牛乳 卵サブレ	油 砂糖	たまご 鶏挽肉 薄揚げ ツ ブ缶 豆腐 味噌 牛乳	人参 ししいたけ 長ねぎ 大根 きゅうり 小松菜 スイーツプリ ング	E 438 P 18.7 F 16.1 塩 1.6	
10	火	肉団子のスープ きんぴらごぼう 味付けのり バナナ	いよかん	牛乳 バレンタインクッキー	片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま 小麦粉 バター	鶏挽肉 たまご さつま揚げ のり 牛乳	生姜 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 干しいたけ ごぼう 人参 バナ ナ いよかん	E 430 P 14.5 F 7.1 塩 1.3	
12	木	マグロの甘辛和え お浸し ふりかけ みそ汁 いよかん	みかんジュース	麦茶 じゃこわかめおにぎり	片栗粉 油 砂糖 米	マグロ 油揚げ たまご 味噌 じゃこ	生姜 人参 ビーマン パプリカ キャベツ 大根 しめじ いよか ん	E 535 P 19.1 F 19.7 塩 1.9	
13	金	ハッシュドポーク 白菜サラダ 牛乳 りんご	バナナ	野菜ジュース ビスコ	じゃが芋 バター 生クリーム 油 砂糖	豚肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 白菜 きゅうり りんご バナナ	E 497 P 16.3 F 19.4 塩 1.8	
14	土	豚汁 ふりかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 ごま油	豚肉 豆腐 牛乳	人参 大根 つきこん 長ねぎ ごぼう バナナ	E 394 P 18.4 F 12.8 塩 1.8	
16	月	タンドリーチキン 野菜サラダ プチマト かぶのミルクスープ いよかん	みかんジュース	牛乳 コーンチーズトースト	油 砂糖 マヨネーズ 食パン	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン プ チトマト かぶ ほうれん草 い よかん	E 474 P 16.1 F 10 塩 1.3	
17	火	赤魚の甘辛揚げ 切干大根サラダ みそ汁 バナナ	麦茶 ビスケット	ヨーグルト おやつ昆布	片栗粉 油 砂糖 ごま油 焼 き麩	赤魚 ロースハム 豆腐 味噌	切干大根 きゅうり 人参 小松 菜 しめじ バナナ	E 597 P 22.5 F 21.6 塩 2.8	
18	水	肉じゃが 野菜の和え物 なめこ汁 りんご	デコボン	牛乳 キャンディポテト	じゃが芋 油 砂糖 いらごま さつま芋 バター	豚肉 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ しらたき しめじ グリーンピース 白菜 きゅうり りなめこ りんご デコボン	E 554 P 19.5 F 14.7 塩 1.8	
19	木	さばのごみそ煮 甘酢和え すまし汁 デコボン	バナナ	牛乳 スナックパイ	砂糖 すりごま チョコ	さば 味噌 なたと 牛乳	大根 人参 生姜 きゅうり も やし ほうれん草 干しいたけ デコボン バナナ	E 450 P 20.3 F 14.2 塩 2.3	
20	金	麻婆ラーメン ゼリーアラモード	りんごジュース	麦茶 ケーキ	中華めん 砂糖 油 片栗粉 生クリーム	豆腐 豚肉 えび 味噌	長ねぎ 人参 たら 生姜 にん にく いちご	E 538 P 18.9 F 17 塩 4.1	
21	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		牛乳 菓子	じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バ ナナ	E 386 P 14.2 F 16.7 塩 1.5	
23	月	豚肉の中華ソテー 伴三糸 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 おからドーナツ	砂糖 油 春雨 ごま油	豚肉 たまご ロースハム 味噌 牛乳 おから	玉ねぎ ビーマン にんにく きゅうり 人参 ししいたけ チン ゲン菜 りんご バナナ	E 532 P 18.5 F 18.3 塩 1.9	
24	火	キャベツ畑のメンチかつ ゆかり ほうれん草の和え物 すまし汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 手作りマドレーヌ	小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 バター メープルシ ロップ	豚挽肉 たまご わかめ 豆 腐 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ゆかり ほう れん草 もやし コーン 人参 バナナ	E 549 P 19.7 F 16.8 塩 2.1	
25	水	ごぼうのドライカレー コールスロー プチマト コンソメスープ スイーツプリング	野菜ジュース	オレンジゼリー おやつ昆布	油	豚挽肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ きゅうり コーン スイーツプリ ング	E 640 P 24 F 19.3 塩 5.1	
26	木	ぶりのカレー揚げ すき昆布の含め煮 みそ汁 いよかん	りんご	牛乳 アスパラガス	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	ぶり 昆布 さつま揚げ 味噌 牛乳	にんにく しらたき 人参 小松 菜 いよかん りんご	E 522 P 19.6 F 19.3 塩 1.9	
27	金	豆腐のカニあんかけからめ みそ汁 ごま和え のりの佃煮 バナナ	デコボン	牛乳 チヂミ	片栗粉 ごま油 砂糖 すりご ま 上新粉 じゃが芋	豆腐 カニ のり 味噌 牛 乳 たまご 豚挽肉	人参 ししいたけ 孟宗缶 チンゲ ン菜 長ねぎ 生姜 もやし ほう れん草 えのき たら コーン バナナ デコボン	E 485 P 20 F 11.3 塩 2.2	
28	土	すき焼き風煮 みかん 牛乳		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 焼き豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ ししいたけ みかん	E 393 P 15.9 F 15.1 塩 1.1	

※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歳以上児の朝食(完全給食の日には主食を含む)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ご飯はいりません。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。

※青い字の日は手作りおやつの日です。



## 2. バランスの良い食事を摂るための

### ＝バランスの良い食事について＝

「バランスの良い食事を摂りましょう」といったことはよく見聞すると思います。では、いったい「バランスの良い食事」とはどのような食事のことでしょうか。また、どのように工夫するとよいのでしょうか。

#### 1. バランスの良い食事とは

バランスの良い食事とは「体に必要な栄養素を必要なだけとれる食事」のことです。バランスの良い食事をするためには、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

①メニューを考えるときは、肉や魚などのおかずだけでなく、野菜を使ったおかずや付け合わせを考えましょう。

②メニューに困ったら、食材をたくさん使用する料理を選んでみましょう。

③一食でたくさんの食品を摂ることが難しい日は、1日または数日間単位でバランスを考えましょう。

④夕食を考えるときは、朝食や昼食に野菜が十分に摂れていなかったら野菜の料理を意識して食べましょう。

⑤同じ食材や料理が続いた次の日は、別の食材を使った料理を選びましょう。

⑥焼く、炒める、揚げる、煮る、蒸す、茹でる、和える等、様々な調理方法を組み合わせることもバランスの良い食事につながります。

