



2月の献立表



平成29年1月31日
宮野浦保育園

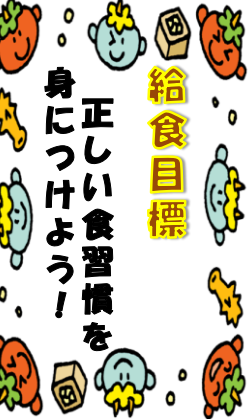
日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価 (3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 糖や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	水	チーズハンバーグ フライドポテト スパゲティサラダ みそ汁 いよかん	バナナ	牛乳 コーンチーズトースト	油 スパゲティ マヨネーズ じゃが芋 パン粉	豚挽肉 チーズ たまご ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり フチト マト キャベツ コーン いよかん バナナ	E 691 P 28 F 38.6 塩 2.7	
2	木	洋風おでん ごま和え ふりかけ みかん	りんご	牛乳 味しらべ	じゃが芋 砂糖 ごま 小麦粉	鶏肉 ウインナー ロースハ ム 牛乳	大根 こんにゃく 人参 ブロッ コリー ほうれん草 キャベツ みかん りんご	E 280 P 18.3 F 8.8 塩 2.2	
3	金	おにさんのそばろごはん わかめスープ ゼリー	野菜ジュース	牛乳 手作りおこし	米 砂糖 黒砂糖	鶏肉 黒豆煮 なたと 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー フ チトマト	E 550 P 23.4 F 12.6 塩 2.1	
4	土	パン 牛乳		みかんジュース バームクーヘン	パン	牛乳		E 196 P 5 F 7.7 塩 0.3	
6	月	娃娃菜と肉団子のスープ きんぴらごぼう バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 せんべい	片栗粉 ごま油 春雨 ごま きりもち 砂糖	鶏肉 たまご さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 生姜 娃娃菜 干しいた け ほうれん草 ごぼう 人参 バナナ	E 295 P 13.9 F 7.4 塩 1.4	
7	火	カレイのムニエル生クリームソース さつま芋サラダ キャベツスープ いよかん	バナナ	牛乳 アメリカンドック	強力粉 オリーブ油 バター 生クリーム さつまいも マヨ ネーズ 米	カレイ ロースハム ベーコ ン 牛乳 魚肉ソーセージ	にんにく パセリ きゅうり 人 参 コーン 玉ねぎ いよかん バナナ	E 440 P 15.9 F 22.3 塩 1.6	
8	水	豚肉の中華ソテー 伴三条 みそ汁 りんご	みかん	牛乳 白い風船	砂糖 油 春雨 ごま油	豚肉 たまご ロースハム 味噌 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんにく きゅうり 人参 ししいたけ チン ゲン菜 りんご みかん	E 452 P 18.6 F 24.1 塩 2.1	
9	木	五目卵蒸し こぎつね和え チーズ納豆 みそ汁 いよかん	バナナ	牛乳 だしがらの甘辛風	油 砂糖	たまご 鶏挽肉 薄揚げ ツ ナ缶 豆腐 味噌 チーズ 納豆 牛乳	人参 ししいたけ 長ねぎ 大根 きゅうり 小松菜 スイートスフ リング バナナ	E 372 P 24.3 F 18.7 塩 2.5	
10	金	マグロの甘辛和え お浸し みそ汁 バナナ	みかんジュース	飲むヨーグルト せんべい	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 ピーマン パプリカ キャベツ 大根 しめじ バナナ	E 402 P 19.1 F 20.3 塩 2.1	
13	月	さばのこみそ煮 甘酢和え 味付けのり すまし汁 デコボン	バナナ	牛乳 ロアンヌ	砂糖 すりごま バター 上新 粉 ごま油	さば 味噌 なたと 牛乳 豚挽肉	大根 人参 生姜 きゅうり も やし ほうれん草 干しいたけ にら デコボン バナナ	E 384 P 21.6 F 15.8 塩 2.8	
14	火	みぞれみそちゃんこ 鮭フレーク ぼんかん	りんごジュース	牛乳 チヂミ	片栗粉 上新粉 ごま油 砂糖	豚挽肉 味噌 豆腐 薄揚げ 鮭フレーク 牛乳	長ねぎ 生姜 白菜 人参 しめ じ しらたき ごぼう にら に んにく 大根 ぼんかん コーン	E 341 P 19 F 15.7 塩 2	
15	水	麻婆ラーメン ゼリーアラモード	いよかん	牛乳 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 にら 生姜 いよ かん	E 610 P 25.3 F 18.5 塩 5.3	
16	木	スパイシーチキン コールスロー フチトマト かぶのミルクスープ いよかん	麦茶 ビスコ	牛乳 みそラスク	片栗粉 油 バター フランス パン	鶏肉 ベーコン 牛乳 味噌	にんにく キャベツ きゅうり 人参 コーン フチトマト かぶ 玉ねぎ ほうれん草 いよかん	E 406 P 18.4 F 19.5 塩 2.2	
17	金	鮭の和風ムニエル お浸し のりの佃煮 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 乾パン	小麦粉 油 バター	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	パセリ ほうれん草 コーン 白 菜 りんご バナナ	E 357 P 20.6 F 15.1 塩 2.4	
18	土	クリームシチュー 野菜ジュース バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ コーン グリーンピース バナナ	E 303 P 12.9 F 9.8 塩 1.9	
20	月	ブリのカレー揚げ 根菜のひじきサラダ みそ汁 いよかん	麦茶 マンナ	飲むヨーグルト せんべい	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス	ブリ すき昆布 さつま揚げ 味噌 牛乳 たまご	にんにく しらたき 人参 小松 菜 いよかん	E 452 P 18.6 F 24.1 塩 2.1	
21	火	キャベツ畑のメンチかつ おかか和え ゆかり すまし汁 バナナ	りんご	牛乳 手作りマドレーヌ	小麦粉 パン粉 油 ごま 麩	豚挽肉 たまご わかめ 豆 腐 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり バナナ りんご	E 397 P 16.9 F 16.6 塩 2.7	
22	水	グリルチキン ツナサラダ 味付けのり 白いんげん豆スープ りんご	野菜ジュース	牛乳 レンコンとウインナーの唐揚げ	オリーブ油 砂糖 じゃが芋 バター	鶏肉 ツナ ウインナー 牛 乳	にんにく パセリ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン しいたけ フロッコリー いちご みかん缶 バナナ 白桃缶 りん ご	E 418 P 21.9 F 16.6 塩 1.5	
23	木	ハッシュドポーク 白菜サラダ 牛乳 りんご	バナナ	牛乳 だしがらの甘辛風	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 454 P 18.4 F 20.9 塩 2.3	
24	金	豆腐のカニあんかけからめ みそ汁 ごま和え ふりかけ バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 源氏パイ	ごま油 片栗粉 すりごま 焼 き麩	豆腐 豚挽肉 カニ 牛乳	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 バナナ	E 322 P 18.9 F 16.4 塩 2.7	
25	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		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 バナナ	E 342 P 15 F 15.9 塩 1.4	
27	月	さわらとごぼうの煮つけ みそ汁 ビーフンと野菜のソテー バナナ	りんご	牛乳 ポップコーン	佐藤 ビーフン 油 ごま油	さわら ベーコン 豆腐 味 噌 牛乳	生姜 ごぼう キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン 小 松菜 バナナ りんご	E 375 P 19.3 F 14.2 塩 2	
28	火	豚ヒレ肉とあまずっぱ ポテトサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ほうれん草のパンケーキ	片栗粉 砂糖 じゃが芋 マヨ ネーズ 焼き麩	豚肉 味噌 牛乳 豆乳	きゅうり みかん缶 人参 白菜 しめじ りんご バナナ ほうれ ん草	E 404 P 19.6 F 12 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。

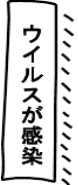
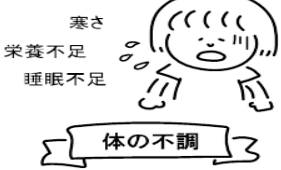
※赤い字の日は完全給食でご飯はございません。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。

※青い字の日は手作りおやつの日です。



～ 栄養たっぷり・温かごはんで風邪予防！ ～

冬は子供達が風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するには、日ごろからウイルスに感染しないよう栄養、運動、睡眠をしっかりとする事と手洗い、うがいなど衛生面に注意する事が大事です。今回は、抵抗力を養うための栄養補給、食事のポイントをお伝えします。
冬に風邪をひきやすい理由
寒い冬は、血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が乾いたりして、防御力が落ちやすいと言われています。また、温度変化が激しい時も体がついていけず免疫力が低下しがちです。そんなときに栄養不足、寝不足で体力が落ちるとウイルスの感染力に負けてしまいます。



抵抗力を養う食事のポイント

毎食、いろいろな食材からバランスよく栄養をとりましょう。

たんぱく質で抵抗力アップ

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



ビタミンCで免疫力アップ

ウイルスの感染や毒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます



ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします

