



2月の献立表



平成30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	木	豆腐のカニあんがらめ みそ汁 ごま和え ふりかけ バナナ	麦茶 ビスコ	麦茶 わかめおにぎり	ごま油 片栗粉 すりごま 焼き 米	豆腐 豚挽肉 カニ	人参 ししいたけ 蓋菜 しょう 葱 長ねぎ 生姜 もやし ほ うれん草 えのき バナナ	E 363 P 16.2 F 5.5 塩 2.3	
2	金	おにさんのそぼろごはん わかめスープ ゼリー	野菜ジュース	牛乳 鬼に金棒	米 砂糖 ホットケーキミックス 油	鶏肉 黒豆煮 なた豆 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー フ チトマト	E 620 P 23 F 22.5 塩 2.3	
3	土	パン 牛乳		麦茶 菓子	パン	牛乳		E 390 P 11.6 F 12.3 塩 0.7	
5	月	娃娃菜と肉団子のスープ チーズ納豆 きんぴらごぼう ぼんかん	りんご	牛乳 みそラスク	片栗粉 ごま油 春雨 ごま 食パン	鶏肉 たまご さつま揚げ 牛乳 味噌	玉ねぎ 生姜 娃娃菜 干しいた け ほうれん草 ごぼう 人参 ぼんかん りんご	E 365 P 20.7 F 13 塩 2.3	
6	火	ブリのカレー揚げ ひじきサラダ みそ汁 ゼリー	みかんジュース	ヤクルト せんべい	片栗粉 油 砂糖	ブリ 豆腐 わかめ 味噌	にんにく れんこん 人参 コーン きゅうり	E 481 P 16.2 F 18.1 塩 2.1	
7	水	スパイシーチキン コールスロー プチトマト かぶのミルクスープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 手作りマドレーヌ	片栗粉 油 バター ホット ケーキミックス 砂糖	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 プチトマト かぶ 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	E 478 P 18 F 25.5 塩 1.5	
8	木	豚肉の中華ソテー 伴三条 みそ汁 だしがらの甘辛風 りんご	りんごジュース	牛乳 まがりせんべい	砂糖 油 春雨 ごま油 片栗 粉	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 干しいたけ チ ンゲン菜 りんご	E 473 P 22.5 F 23.2 塩 3	
9	金	さばのこみそ煮 甘酢和え すまし汁 デコボン	バナナ	水切りヨーグルト (ブルーベリージャム)	砂糖 すりごま	さば 豆腐 味噌 牛乳 豚 挽肉	大根 人参 生姜 きゅうり コーン もやし ほうれん草 干 しいたけ たら デコボン バナ ナ	E 371 P 25.1 F 9.9 塩 2.7	
10	土	クリームシチュー 牛乳 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 384 P 14.7 F 15.6 塩 1.5	
13	火	肉じゃが 野菜の和え物 なめこ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 ビスケット	じゃが芋 油 ごま	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 しめじ グリーンピース キャベツ きゅう り なめこ バナナ	E 438 P 22.5 F 16.2 塩 2.4	
14	水	マグロの甘辛和え お浸し みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 チョコブラウニー	片栗粉 油 砂糖 ホットケ ーキミックス バター 生クリー ム	マグロ 油揚げ たまご 味 噌 じゃこ 牛乳	生姜 人参 ピーマン パプリカ キャベツ 大根 しめじ りんご バナナ	E 432 P 19.8 F 19.3 塩 2.1	
15	木	ハッシュドポーク 白菜サラダ 牛乳 いよかん	りんご	牛乳 味しらべ	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 いよかん りんご	E 407 P 18.8 F 25.6 塩 2.4	
16	金	【調理の会メニュー】 鶏手羽元のみかんジュース煮込み 白和え みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 高野豆腐ブリッツ	すりごま 砂糖 生クリーム	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 高野豆腐 牛乳	人参 コーン しめじ ほうれん 草 大根 バナナ	E 360 P 22.3 F 17 塩 1.6	
17	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 351 P 14.3 F 16.2 塩 1.2	
19	月	五目卵蒸し こぎつね和え チーズ納豆 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 源氏パイ	油 砂糖	たまご 鶏挽肉 薄揚げ ツ ナ 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 りんご バナ ナ	E 410 P 24.2 F 22.5 塩 2.2	
20	火	キャベツ畑のメンチかつ おかか和え すまし汁 バナナ	りんご	牛乳 ほうれん草のパンケーキ	小麦粉 卵 油 ごま 麩	豚挽肉 たまご わかめ 豆 腐	キャベツ 玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり バナナ りんご	E 458 P 18.3 F 17.9 塩 2.1	
21	水	カレイの梅焼き マカロニサラダ コンソメスープ いよかん	みかんジュース	飲むヨーグルト せんべい	マカロニ マヨネーズ	カレイ	きゅうり コーン キャベツ 玉 ねぎ いよかん	E 256 P 14.8 F 3.4 塩 2.1	
22	木	アジの和風南蛮 おひたし みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 サブレ	片栗粉 油	アジ 油揚げ 味噌 牛乳	小松菜 コーン 人参 小松菜 もやし バナナ	E 338 P 17.2 F 15.2 塩 1.4	
23	金	白いんげん豆のミルクスープ 味付のり グリルチキン ツナサラダ バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 お好み焼き	じゃが芋 バター オリーブ油 小麦粉 米粉	ウインナー 牛乳 鶏肉 ツ ナ	人参 玉ねぎ コーン ししいた け ブロッコリー キャベツ きゅう り バナナ	E 549 P 27.2 F 21.5 塩 2.7	
24	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう しめじ つきこん 長ねぎ バナナ	E 369 P 17.2 F 16.8 塩 1.5	
26	月	洋風おでん ごま和え ふりかけ だしがらの甘辛風 バナナ	りんご	牛乳 コーンチーズトースト	じゃが芋 砂糖 ごま 食パン	鶏肉 ウインナー 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 コーン りんご	E 549 P 26.2 F 24.9 塩 3.5	
27	火	【誕生会メニュー】 麻婆ラーメン ゼリーアラモード	野菜ジュース	牛乳 手作りケーキ	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 いよ かん	E 766 P 24.9 F 34.8 塩 5.4	
28	水	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	麦茶 マンナ	牛乳 チョコスティックパイ	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 479 P 20.6 F 23.8 塩 2.1	

※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歳以上児の別食(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。



★ 風邪の予防に役立つ栄養素と食品 ★

- ① **ビタミンC**: ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけます。
(果物・野菜・じゃが芋など)
- ② **ビタミンA**: 喉や鼻の軟膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします。
(緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど)
- ③ **蛋白質**: 基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。
(肉・魚・卵・大豆製品・乳・乳製品など)
- ④ **亜鉛**: 疲労回復や新陳代謝を活発にし、免疫力を高めます。
(大豆製品・レバー・貝など)



風邪を予防する食事について

風邪などが流行する季節です。うがい・手洗いはもちろんのこと、運動をしたり、しっかりと睡眠をとったりすることは予防にもつながります。では、食事をする際には、どのようなものを摂ったら良いのでしょうか。風邪ウイルスの侵入を防ぐためには、外的と戦う免疫機能を高めることが大切です。体が温まり、血液循環を良くすることで、免疫力は高くなります。

① 体を温める食品



② 体を温める料理



※刺激がある食品は、消化を助け、殺菌効果があり、風邪予防に効果的です。

