



# 2月の献立表



平成31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 P:タンパク質 F:脂質 g 塩:食塩 g	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 g 塩:食塩 g
1	金	【節分メニュー】 おにさんのそばろごはん わかめスープ ゼリー	バナナ	牛乳 鬼に金棒	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 フロッコリー トマト	E 618 P 21.2 F 18 塩 2.5	
2	土	パン 牛乳		麦茶 菓子	パン	牛乳		E 170 P 5.5 F 6.3 塩 0.3	
4	月	豆腐ハンバーグ すき昆布煮 すまし汁 みかん	みかんジュース	牛乳 ごませんべい	片栗粉 油 砂糖 麩	豆腐 豚挽肉 卵 牛乳 薄揚 げ	玉ねぎ まいたけ しらたき 人参 えのき 小松菜 みかん	E 406 P 15.8 F 22.4 塩 2.1	
5	火	【魚デー】 さめの照り焼き みそ汁 ビーフンと野菜のソテー いよかん	バナナ	牛乳 コーンチーズトースト	砂糖 油 ごま油 ビーフン 食パン マヨネーズ	さめ ベーコン 豆腐 味噌 牛乳 チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 干しい たけ 人参 小松菜 いよかん バナナ	E 454 P 24.4 F 19.6 塩 2.7	
6	水	みそおでん だしがらの甘辛風 ごま和え 牛乳 バナナ	みかん	ジョア ハッピーターン	じゃが芋 砂糖 すりごま	うずら卵 油揚げ 豚肉 ちく わ さつま揚げ 味噌 牛乳	大根 こんにゃく 人参 小松菜 キャベツ バナナ みかん	E 520 P 25.8 F 21 塩 3	
7	木	酢豚 白菜のおかか和え みそ汁 いよかん	麦茶 マンナ	牛乳 手作りマドレーヌ	片栗粉 油 砂糖 ホットケ ーキミックス	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 バ ター	生姜 人参 玉ねぎ ビーマン 黄 パプリカ 干しいたけ 白菜 しい たけ チンゲン菜 いよかん	E 398 P 16.8 F 18.9 塩 2.4	
8	金	ブリの香味揚げ みそ汁 根菜ひじきのサラダ バナナ	野菜ジュース	牛乳 源氏パイ	片栗粉 油 砂糖 すりごま	ブリ 味噌 牛乳	にんにく 生姜 れんこん ひじ き 人参 フロッコリー コーン 小松 菜 もやし バナナ	E 434 P 17.8 F 24.3 塩 1.9	
9	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 牛乳	豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 しらた き 長ねぎ しいたけ バナナ	E 374 P 14.1 F 18.2 塩 1.2	
12	火	白いんげん豆のミルクスープ グリルチキン ツナサラダ いよかん	バナナ	牛乳 ほうれん草のパンケーキ	じゃが芋 砂糖 オリーブ油 ホットケーキミックス	ベーコン バター 牛乳 鶏肉 ツナ 豆乳	人参 玉ねぎ コーン しいたけ フロッコリー にんにく キャベツ きゅうり いよかん バナナ ほう れん草	E 527 P 26.8 F 19.2 塩 2	
13	水	【調理の会メニュー】 豚肉とれんこんのスバゲティ 白菜のスープ ほんかん	りんご	牛乳 ビスケット	スバゲティ 油	豚肉 ベーコン 牛乳	れんこん 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく 白菜 ほんかん りんご	E 280 P 11.2 F 13.4 塩 1.2	
14	木	メープル生姜焼き お浸し みそ汁 りんご	麦茶 ウエハース	牛乳 バレンタインチョコ	片栗粉 油	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 生姜 白菜 小松菜 人参 大根 しめじ りんご	E 316 P 16.8 F 16.2 塩 2.3	
15	金	鮭の磯辺揚げ 甘酢和え コンソメスープ バナナ	みかん	牛乳 サブレ	小麦粉 油 砂糖 すりごま	鮭 豆腐 牛乳	もやし きゅうり コーン ほうれ ん草 人参 バナナ みかん	E 358 P 17.2 F 17.5 塩 1.5	
16	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 385 P 19.1 F 14.3 塩 1.5	
18	月	五目卵蒸し お浸し チーズ納豆 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 シュークリーム	油 砂糖 じゃが芋	卵 鶏挽肉 納豆 チーズ わ かめ 味噌 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 コーン りんご バナナ	E 381 P 21.6 F 18 塩 2.3	
19	火	煮魚 伴三糸 みそ汁 デコボン	麦茶 ビスコ	牛乳 ポップコーン	ごま油 砂糖 油 春雨	鮭 錦糸卵 ロースハム 油揚 げ 味噌 牛乳	もやし 人参 きゅうり 白菜 デ コボン	E 366 P 22 F 16.4 塩 2.3	
20	水	照り焼きチキン 白菜サラダ かき玉汁 バナナ	みかん	ヤクルト せんべい	砂糖 油	鶏肉 ロースハム 豆腐 卵	生姜 にんにく 白菜 きゅうり 人参 小松菜 バナナ みかん	E 286 P 14.2 F 7.4 塩 1.4	
21	木	タラフライ ポテトサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 星たべよ	小麦粉 卵 油 じゃが芋 マヨネーズ 麩	たら 卵 味噌 牛乳	きゅうり 人参 みかん 缶キャベ ツ しめじ りんご バナナ	E 386 P 17.4 F 16.3 塩 1.9	
22	金	【誕生会メニュー】 麻婆ラーメン フルーツポンチ	りんごジュース	牛乳 手作りケーキ	中華めん うどん 砂糖 片栗 粉 油	豚挽肉 豆腐 エビ 味噌 牛 乳	長ねぎ 人参 じゃが芋 人参 にんにく みかん 人参 バイン 黄 桃 缶 バナナ	E 600 P 25.5 F 21.8 塩 3.2	
23	土	コーンシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン バナナ	E 400 P 15.1 F 14.5 塩 1.7	
25	月	スパイシーチキン コールスロー かぶのミルクスープ バナナ	みかん	飲むヨーグルト 味しらべ	片栗粉 油	鶏肉 ベーコン バター 牛乳	キャベツ きゅうり コーン 人参 ミニトマト かぶ 玉ねぎ にんに く ほうれん草 バナナ みかん	E 356 P 16.4 F 17.9 塩 1.5	
26	火	肉じゃがカレー風味 野菜の和え物 みそ汁 りんご	麦茶 マンナ	麦茶 おにぎり	じゃが芋 油 砂糖 ごま 米	豚肉 かまぼこ	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 りんご	E 388 P 13.3 F 6.6 塩 1.3	
27	水	シュウマイ ナムル たら汁 ふりかけ バナナ	みかんジュース	牛乳 ロアヌ	ごま油 ごま 砂糖	シュウマイ たら 豆腐 味噌 酒粕 牛乳	小松菜 もやし 人参 長ねぎ バ ナナ	E 371 P 22 F 14.4 塩 2.3	
28	木	娃娃菜と肉団子のスープ きんぴらごぼう ほんかん	バナナ	牛乳 お好み焼き	片栗粉 ごま油 春雨 ごま 小麦粉	鶏挽肉 卵 さつま揚げ 牛乳 ウインナー	玉ねぎ 生姜 白菜 干しいたけ ごぼう 人参 ほんかん バナナ キャベツ 長ねぎ	E 329 P 15.6 F 10.7 塩 1.6	

※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す。 ※青い字の日は手作りおやつの日です。



### ～ 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

玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 スープ

②体を温める料理

鍋物 うどん 雑煮

※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。

### 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。ウイルスの感染や寒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。喉や鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぎます。