



# 2月の献立表



令和2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 塩:食塩 g
1	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 しらたき	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ししいだけ バナナ	E 272 P 11.1 F 10.1 塩 1.2	
3	月	【節分メニュー】 おにさんのそぼろごはん わかめスープ ゼリー	バナナ	牛乳 鬼に金棒	米 砂糖 揚げ油 ホットケーキミックス スパゲティ	鶏挽肉 黒豆煮 なため わかめ 魚肉ソーセージ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ミニトマト 長ねぎ バナナ	E 608 P 21.6 F 18.2 塩 2.4	
4	火	おでん ごま和え ふりかけ バナナ	野菜ジュース	牛乳 バームクーヘン	こんにゃく 砂糖 すりごま	うすら卵 豚肉 油揚げ さつま揚げ 牛乳	大根 人参 小松菜 キャベツ バナナ	E 333 P 17.5 F 14.8 塩 2	
5	水	グリルチキン マカロニサラダ みそ汁 デコボン	バナナ	牛乳 ジャムサンド	オリーブ油 マカロニ マヨネーズ 食パン	鶏肉 ロースハム わかめ 牛乳 味噌	にんにく ハセリ ブロッコリー コーン 大根 テコボン バナナ	E 309 P 18 F 13.7 塩 1.7	
6	木	カレイのエスカベージュ お浸し コンソメスープ バナナ	りんご	ココアミルク 味しらべ	片栗粉 油 砂糖	カレイ	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ キャベツ 人参 もやし コーン バナナ りんご	E 587 P 18.2 F 9.8 塩 2.9	
7	金	スパニッシュオムレツ フライドポテト すまし汁 りんご	麦茶 ウエハース	牛乳 スティックパイ	油 砂糖 じゃが芋	卵 ベーコン チーズ 豆腐 牛乳	玉ねぎ ホールトマト缶 ビーマン エリンギ 小松菜 ししいだけ りんご	E 455 P 15.9 F 27.1 塩 1.7	
8	土	パン 牛乳 バナナ		麦茶 菓子				E P F 塩	
10	月	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ みかん	バナナ	ジョア せんべい	ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	豆腐 豚挽肉 味噌 錦糸卵 わかめ	長ねぎ 人参 干しいだけ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり えのき みかん バナナ	E 354 P 17 F 13 塩 2.7	
12	水	白いんげん豆のミルクスープ 鶏のから揚げ ツナサラダ 味付けのり いよかん	麦茶 たまごボーロ	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス	ベーコン バター 牛乳 鶏肉 ツナ	人参 玉ねぎ コーン ししいだけ ブロッコリー 生姜 キャベツ きゅうり いよかん ほうれん草	E 519 P 23.1 F 19.2 塩 2	
13	木	タラフライ ポテトサラダ みそ汁 りんご	みかんジュース	牛乳 まがりせんべい	小麦粉 卵 油 じゃが芋 マヨネーズ	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	E 361 P 16.3 F 15.1 塩 1.9	
14	金	メープル生姜焼き お浸し みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 チョコブラウニー	片栗粉 油 ホットケーキミックス 砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 生クリーム バター	玉ねぎ 生姜 白菜 小松菜 人参 大根 バナナ りんご	E 478 P 19.2 F 24 塩 2.5	
15	土	チキンカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 379 P 14.5 F 14 塩 1.5	
17	月	ウインナーの変わり味噌和え みかん 甘酢和え ほうれん草のスープ	バナナ	手作りヨーグルト	じゃが芋 油 ごま油 砂糖 すりごま	ウインナー 豆腐	人参 ビーマン もやし きゅうり コーン ほうれん草 みかん バナナ	E 385 P 14.2 F 21.4 塩 2	
18	火	【調理の会・庄内浜魚デーメニュー】 シャークバーグ スパゲティサラダ 大根のみそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ハッピーターン	片栗粉 卵 油 スパゲティ	さめ ロースハム 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 大根 バナナ	E 474 P 23 F 19.2 塩 2.1	
19	水	スパイシーチキン コールスロー かぶのホワイトスープ りんご	麦茶 マンナ	牛乳 手作りマドレーヌ	片栗粉 油 ホットケーキミックス 砂糖	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 かつ 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 りんご	E 449 P 17.5 F 24.6 塩 1.5	
20	木	ぶりの香味揚げ 根菜ひじきサラダ みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 ロアンヌ	片栗粉 油 砂糖 すりごま	ぶり ひじき 茹で大豆 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 みかん バナナ	E 432 P 18.6 F 24.7 塩 1.9	
21	金	肉じゃがカレー風味 野菜の和え物 だしがら甘辛煮 みそ汁 りんご	みかん	ココアミルク せんべい	じゃが芋 しらたき 油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 かまぼこ 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり えのき 長ねぎ りんご みかん	E 377 P 26 F 20.9 塩 2.5	
22	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 バナナ	E 303 P 12.7 F 13.5 塩 0.8	
25	火	豆腐バーグ すき昆布煮 すまし汁 みかん	バナナ	牛乳 コーンチーズトースト	片栗粉 しらたき 油 砂糖 麩 食パン マヨネーズ	豚挽肉 豆腐 卵 薄揚げ 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 まいたけ ほうれん草 チンゲン菜 ししいだけ	E 470 P 20.2 F 26.7 塩 2.3	
26	水	サーモン煮 ビーフンと野菜のソテー みそ汁 いよかん	りんご	ジョア せんべい	油 ごま油 ビーフン	鮭 ベーコン 油揚げ 味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいだけ ビーマン 小松菜 いよかん りんご	E 348 P 20.3 F 11.9 塩 2	
27	木	【誕生会メニュー】 広東ラーメン ゼリー	野菜ジュース	麦茶 手作りケーキ	ごま油 片栗粉 中華麺	豚肉 ロースハム うすら卵 エビ なため 生クリーム ホイップクリーム 牛乳	白菜 チンゲン菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 桃豆 バナナ	E 683 P 26 F 25.2 塩 2.9	
28	金	手作りさつま揚げ ごま和え ゆかり みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 キャベツのカップケーキ	片栗粉 油 砂糖 すりごま 麩 ホットケーキミックス マヨネーズ	すり身 卵 味噌 牛乳 ウィンナー チーズ	ごぼう 人参 玉ねぎ コーン もやし 小松菜 えのき キャベツ バナナ	E 355 P 20 F 15.6 塩 2.4	
29	土	コーンシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 じゃが芋	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	

※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(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、よく噛む日です。

※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よいのでしょうか。

風邪ウイルスの侵入を防ぐためには、外敵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。

身に正しい食習慣を  
給食目標



## ☆ 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**: 喉や鼻などの粘膜を保護し、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 **タンパク質**: 基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。  
(肉・魚・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)

① 体を温める食品  
(ねぎ・にんにく・玉ねぎ・生姜)

② 体を温める料理  
(雑煮・スープ・うどん・鍋物)

