



2月の献立表



令和3年1月29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 熱や力になる食べ物	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	月	みそおでん ごま和え ふりかけ バナナ	りんご	牛乳 せんべい	すりこま 砂糖 こんにゃく	うすら卵 油揚げ 豚肉 ちくわ さつま揚げ 牛乳	大根 人参 小松菜 キャベツ バナナ りんご	E 373 F 16.3	P 17.7 塩 2.3
2	火	【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	みかんジュース	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 なたと 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	E 596 F 17.5	P 22.5 塩 2.6
3	水	照り焼きチキン マカロニサラダ みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ロースハム わかめ 味噌 牛乳	生姜 にんにく きゅうり 人参 大根 みかん バナナ	E 369 F 16.3	P 17.3 塩 1.9
4	木	スパニッシュオムレツ フライドポテト すまし汁 りんご	みかん	牛乳 ハッピーターン	油 ジャガイモ	卵 ベーコン チーズ 豆腐 牛乳	玉ねぎ ピーマン セロリ マッシュルーム 小松菜 ししいたけ りんご みかん	E 450 F 25.7	P 15.5 塩 1.7
5	金	カレーのエスカベージュ お浸し コンソメスープ バナナ	麦茶 アスパラガス	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	片栗粉 油 砂糖	カレー	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 343 F 10.7	P 15.5 塩 1.6
6	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ししいたけ バナナ	E 300 F 12.5	P 14.3 塩 1.1
8	月	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ りんご	麦茶 卵ボーロ	牛乳 キャベツのカップケーキ	ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ホットケーキミックス マヨネーズ	豚挽肉 豆腐 味噌 錦糸卵 わかめ 牛乳 ウインナー チーズ	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり えのき りんご	E 404 F 20.6	P 18.7 塩 2.7
9	火	タラフライ ポテトサラダ みそ汁 みかん	バナナ	ジョア せんべい	小麦粉 バン粉 油 ジャガイモ マヨネーズ	たら 卵 味噌	きゅうり 人参 みかん缶 キャベツ しめじ みかん バナナ	E 358 F 11	P 16.2 塩 1.8
10	水	五目うどん ゼリー	野菜ジュース	麦茶 バームクーヘン	乾麺	豚肉 なたと	小松菜 人参 長ねぎ	E 652 F 7	P 14.4 塩 3.5
12	金	メープル生姜焼き お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	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 卵 バター	玉ねぎ 生姜 白菜 小松菜 人参 大根 バナナ	E 446 F 22.1	P 19.8 塩 2.5
13	土	コーンシチュー 牛乳 バナナ	りんご	麦茶 菓子	ジャガイモ 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース バナナ	E 383 F 11.3	P 15.5 塩 1.7
15	月	豆腐バーグ すき昆布煮 すまし汁 みかん	バナナ	牛乳 スティックパイ	片栗粉 油 しらたき 麩 グラニュー糖	豆腐 豚挽肉 味噌 すき昆布 薄揚げ 牛乳	玉ねぎ まいたけ 人参 チンゲン菜 ししいたけ みかん バナナ	E 369 F 21.5	P 15.2 塩 1.5
16	火	サーモンのマヨフライ ごまきゅうり みそ汁 いよかん	みかん	牛乳 ロマンヌ	マヨネーズ バン粉 油 ごま 砂糖	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	きゅうり 人参 もやし 小松菜 いよかん みかん	E 397 F 22.1	P 20.7 塩 1.5
17	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 バナナ	りんごジュース	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 卵 牛乳	にんにく きゅうり コーン 人参 かぶ 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ	E 461 F 24.6	P 17.9 塩 1.5
18	木	肉じゃが お浸し だしがら甘辛風 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	ジャガイモ しらたき 油 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース もやし 小松菜 りんご バナナ	E 421 F 15.7	P 23.6 塩 3.2
19	金	ブリの香味揚げ 根菜ひじきサラダ みそ汁 みかん	りんご	手作りヨーグルト	片栗粉 油 砂糖 すりごま	ブリ ひじき 茹で大豆 味噌	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 りんご	E 369 F 17.5	P 18 塩 1.9
20	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖 油	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ししいたけ グリンピース バナナ	E 336 F 13.4	P 13.8 塩 0.9
22	月	ウインナーの変わり味噌和え 甘酢和え コンソメスープ ぼんかん	麦茶 ウエハース	牛乳 コーンチーストースト	ジャガイモ 油 ごま油 砂糖 すりごま 食パン マヨネーズ	ウインナー 味噌 豆腐 チーズ のりの佃煮 牛乳	人参 ピーマン もやし きゅうり コーン 小松菜 ぼんかん	E 555 F 31.9	P 19.4 塩 3.1
24	水	白いんげん豆のミルクスープ ツナサラダ 味付けのり バナナ	みかんジュース	ジョア せんべい	ジャガイモ 油	ベーコン バター ピンズ ヒューレ 鶏ささみ	人参 玉ねぎ コーン ししいたけ キャベツ きゅうり バナナ	E 418 F 12.6	P 20.1 塩 1.5
25	木	【誕生会メニュー】 広東ラーメン ゼリー	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	中華麺 ごま油 片栗粉	豚肉 豚肉 うすら卵 エビ なたと 牛乳 生クリーム	白菜 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく バナナ	E 631 F 17.7	P 27.8 塩 3.5
26	金	手作りさつま揚げ ごま和え みそ汁 バナナ	みかん	牛乳 味しらべ	片栗粉 油 砂糖 すりごま 麩	すり身 味噌 牛乳	ごぼう 人参 玉ねぎ コーン もやし チンゲン菜 大根 バナナ みかん	E 258 F 12.8	P 16 塩 2.2
27	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ つきこん	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 371 F 14	P 19.2 塩 1.5

※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、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



ねぎ

にんにく

玉ねぎ

生姜

雑煮

スープ

うどん

鍋物

☆ 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**: のど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・ウナギ・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)

