



# 2月の献立表



令和5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 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	水	タンドリーチキン ブロッコリースロー みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 せんべい	油	鶏肉 わかめ 味噌 牛乳	にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 大根 みかん バ ナナ	E 250 P 16.3 F 8.4 塩 1.5	
2	木	たらのみそマヨ焼き 野菜の和え物 スープ りんご	麦茶 マンナ	牛乳 肉まん	マヨネーズ ごま じゃが芋 パン粉 ホットケーキミックス ごま油	たら 味噌 かまぼこ ベーコ ン 粉チーズ 牛乳 しゅうま い	赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ りんご	E 397 P 20.2 F 16.2 塩 2.1	
3	金	【節分メニュー】 鬼のキーマカレーライス 牛乳 コールスロー ゼリー	野菜ジュース	牛乳 鬼に金棒	米 油 ホットケーキミックス スバグティ	豚挽肉 ウインナー わかめ 木綿豆腐 牛乳 魚肉ソーセ ージ	玉ねぎ 人参 ビーマン ホールト マト にんにく 生姜 赤パプリカ キャベツ きゅうり コーン	E 768 P 27.2 F 33.6 塩 2.1	
4	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ	E 323 P 13.4 F 14.9 塩 1.1	
6	月	塩野菜あんかけ 焼き餃子 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	ごま油 片栗粉	豚肉 餃子 油揚げ 味噌 牛 乳	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 生 姜 白菜 しめじ りんご バナナ	E 333 P 19.2 F 14.7 塩 1.8	
7	火	ブリの香味揚げ みそ汁 ひじきとキャベツのサラダ バナナ	ジョア	牛乳 チーズ入りじゃが芋おやき	片栗粉 油 ごま 麩 じゃが 芋 マヨネーズ	ブリ ひじき 木綿豆腐 味噌 牛乳 ベーコン チーズ	にんにく 生姜 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ バナナ	E 407 P 22.2 F 23.2 塩 2.5	
8	水	スパニッシュオムレツ サラダ ふりかけ かぶのミルクスープ りんご	バナナ	牛乳 オレンジバナナドーナツ	油 じゃが芋 ホットケーキ ミックス 砂糖	卵 ベーコン チーズ バター 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 小松菜 りんご バナナ	E 408 P 14 F 18.8 塩 2.1	
9	木	つくね焼き ビーフンと野菜ソテー みそ汁 バナナ	いよかん	牛乳 ビスケット	砂糖 片栗粉 ごま 油	鶏挽肉 味噌 ベーコン わか め 牛乳	人参 れんこん 万能ねぎ 生姜 キャベツ ビーマン 玉ねぎ バナ ナ いよかん	E 333 P 18.1 F 11.7 塩 2.3	
10	金	豚肉のカレーソテー ポテトサラダ みそ汁 バナナ	りんご	ジョア せんべい	油 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 薄揚げ 味噌	ビーマン 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 人参 コーン キャベツ バナナ りんご	E 366 P 17.6 F 15.3 塩 1.7	
13	月	すき焼き風煮 チーズ納豆 なめこ汁 りんご	バナナ	牛乳 たご焼き	砂糖 油 しらたき	豚肉 木綿豆腐 納豆 チーズ 味噌 牛乳 たご焼き	白菜 人参 長ねぎ えのき 大根 なめこ りんご バナナ	E 382 P 20.3 F 23.8 塩 2.5	
14	火	サーモン焼き きんぴらごぼう うどん汁 いよかん	麦茶 ウエハース	牛乳 バレンタインクッキー	ごま油 砂糖 ごま 干しう どん 薄力粉	鮭 さつま揚げ 豚肉 薄揚げ 牛乳 卵 バター	ごぼう 人参 小松菜 しいたけ 長ねぎ いよかん	E 418 P 22.7 F 15 塩 2.7	
15	水	ヒレカツ ミックスキャベツ みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	薄力粉 パン粉 油	豚ヒレ 卵 わかめ 木綿豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 人参 長ねぎ バナナ	E 338 P 20.3 F 15 塩 1.8	
16	木	親子煮 浅漬け みそ汁 りんご	バナナ	手作りヨーグルト	砂糖	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース 白菜 きゅうり チンゲン 菜 りんご いよかん バナナ	E 425 P 34.1 F 10.3 塩 2.5	
17	金	ハッシュドポーク コールスロー 牛乳 バナナ	いよかん	野菜ジュース せんべい	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リンピース キャベツ きゅうり バナナ いよかん	E 444 P 16.2 F 21.6 塩 2.2	
18	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	木綿豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース 生姜 にんにく バナナ	E 300 P 14.9 F 14.9 塩 1.4	
20	月	【誕生会メニュー】 広東ラーメン ゼリー	ぶどうジュース	牛乳 誕生会ケーキ	中華麺 うどん ごま油 片栗 粉	豚肉 エビ なたと 牛乳	白菜 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく	E 554 P 25 F 14.2 塩 3.2	
21	火	豆腐入りチキンナゲット 春雨サラダ みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸しパン	パン粉 薄力粉 油 春雨 ご ま油 砂糖 ホットケーキミ ックス 黒ごま	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 わかめ 味噌 牛乳	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	E 489 P 16.4 F 21.6 塩 2	
22	水	みそおでん 生姜しょうゆ和え だしがらの甘辛煮 いよかん	バナナ	牛乳 ビスケット	こんにゃく 砂糖 片栗粉	うすら卵 油揚げ ちくわ さ つま揚げ 牛乳	大根 人参 キャベツ 小松菜 生 姜 いよかん バナナ	E 347 P 18.1 F 16.9 塩 2.6	
24	金	さばの味噌焼き すき昆布の含め煮 のっぺい汁 バナナ	いよかん	麦茶 おにぎり	しらたき 油 砂糖 里芋 片 栗粉 米 ごま ごま油	さば 味噌 すき昆布 さつま 揚げ うすら卵 薄揚げ しら す干し	人参 大根 ごぼう 長ねぎ バナ ナ いよかん	E 366 P 16.9 F 12.4 塩 2.9	
25	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 310 P 14 F 15.1 塩 1	
27	月	しゅうまい 野菜炒め 豚汁 いよかん	バナナ	牛乳 麩ラスク	油 じゃが芋 麩 砂糖	しゅうまい ベーコン 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう しめじ 長ねぎ いよかん バナナ	E 495 P 30 F 20 塩 1.9	
28	火	鶏肉のケチャップ和え コーンサラダ かき玉汁 バナナ	りんご	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 砂糖	鶏肉 卵 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり コーン しいたけ 玉ねぎ バナナ りんご	E 319 P 18 F 14.3 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。

※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。

※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。 ※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



1月誕生会ケーキ  
返るお返しにみえたかな?

1月のおにぎりメニュー  
シャキシャキれんこん  
とろ〜りチーズが  
入っていますよ!



給食目標  
正しい食習慣を  
身につけよう!