



2月の献立表

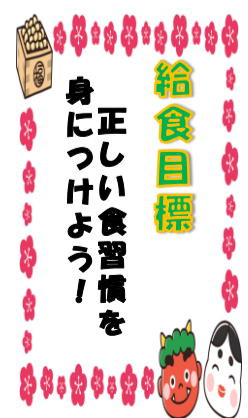


令和6年1月31日
宮野浦保育園

| 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 | 木 | 鶏肉のケチャップ和え かき玉汁 ごまさっぱり和え バナナ | ぶどうジュース | 牛乳 せんべい | 片栗粉 油 砂糖 ごま | 鶏肉 ちくわ 卵 豆腐 牛乳 | 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 しいたけ バナナ | E 316 P 18.2 F 13.4 塩 1.8 | |
| 2 | 金 | 【節分メニュー】 鬼のキーマカレーライス スープ コールスロー ゼリー | バナナ | 牛乳 鬼に金棒 | 米 油 ホットケーキミックス | 豚挽肉 ウィンナー 大豆 なた るこ わかめ 豆腐 牛乳 魚 肉ソーセージ | 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン バナナ | E 698 P 23.1 F 30.7 塩 2.9 | |
| 3 | 土 | キャベツのうま煮 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | 油 砂糖 片栗粉 | 豚肉 牛乳 | 人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ 生姜 バナナ | E 309 P 13 F 14.9 塩 1.2 | |
| 5 | 月 | 焼魚 きんぴらごぼう うどん汁 いよかん | バナナ | 牛乳 オレンジバナナドーナツ | しらたき ごま油 砂糖 ごま 油 ホットケーキミックス | 鮭 さつま揚げ 薄揚げ 牛乳 卵 | ごぼう 人参 小松菜 しいたけ 長ねぎ いよかん バナナ | E 462 P 21.8 F 14.3 塩 2.1 | |
| 6 | 火 | 鶏のから揚げ すまし汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ | ジョア | 牛乳 ビスケット | 片栗粉 油 砂糖 ごま | 鶏肉 豆腐 牛乳 | ブロッコリー コーン 人参 えの き 小松菜 バナナ | E 336 P 17.6 F 15.7 塩 1.5 | |
| 7 | 水 | 【誕生会メニュー】 しょうゆラーメン ゼリー | バナナ | 牛乳 誕生会ケーキ | 中華麺 うどん ホットケーキ ミックス オリーブ油 砂糖 | 豚肉 牛乳 バター 卵 | 生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし コーン 長ねぎ バナナ | E 612 P 23.7 F 14 塩 2.3 | |
| 8 | 木 | 塩野菜あんかけ 焼餃子 みそ汁 バナナ | りんごジュース | 牛乳 源氏パイ | ごま油 片栗粉 | 豚肉 餃子 油揚げ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 生 姜 白菜 しめじ バナナ | E 359 P 19.4 F 18.1 塩 1.7 | |
| 9 | 金 | つくね焼き ビーフンと野菜ソテー みそ汁 いよかん | バナナ | ジュース せんべい | 砂糖 片栗粉 ごま 油 | 鶏挽肉 味噌 焼豚 わかめ | れんこん 人参 ねぎ キャベツ ピーマン 玉ねぎ いよかん バナ ナ | E 295 P 14.8 F 8 塩 2.3 | |
| 10 | 土 | 麻婆豆腐 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | 砂糖 片栗粉 油 | 豆腐 豚挽肉 牛乳 | 長ねぎ 人参 しいたけ 生姜 に んにく バナナ | E 295 P 14.8 F 13.9 塩 1.4 | |
| 13 | 火 | すき焼き風煮 ハリハリ納豆 みそ汁 バナナ | 野菜ジュース | 牛乳 クッキー | しらたき 砂糖 油 ごま油 | 豚肉 豆腐 納豆 ひじき 味 噌 牛乳 | 白菜 人参 長ねぎ えのき 小松 菜 切干大根 大根 なめこ バナ ナ | E 343 P 18 F 18.6 塩 2.1 | |
| 14 | 水 | ブリの香味揚げ みそ汁 ひじきときゅうりのサラダ りんご | 麦茶 マンナ | 牛乳 バレンタインカップケーキ | 片栗粉 油 マヨネーズ すり ごま 麩 | ブリ ひじき 豆腐 味噌 牛 乳 ホイップクリーム | にんにく 生姜 キャベツ 人参 小松菜 りんご | E 355 P 16.5 F 21.2 塩 2 | |
| 15 | 木 | スパニッシュオムレツ 野菜サラダ ふりかけ スープ いよかん | バナナ | 牛乳 チーズチヂミ | じゃが芋 油 薄力粉 片栗粉 マヨネーズ | 卵 ベーコン チーズ 牛乳 | 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり かぶ 小松菜 切干大根 ねぎ い よかん バナナ | E 393 P 16.8 F 19.9 塩 2.1 | |
| 16 | 金 | 豚肉のカレーソテー みそ汁 コーンチーズポテト バナナ | オレンジ | ジョア せんべい | 油 じゃが芋 マヨネーズ | 豚肉 粉チーズ 薄揚げ 味噌 | ピーマン 玉ねぎ 生姜 にんにく コーン 人参 キャベツ しめじ バナナ オレンジ | E 363 P 17.7 F 15.3 塩 1.7 | |
| 17 | 土 | 豚丼 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | しらたき 砂糖 | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ 生 姜 バナナ | E 275 P 14 F 10.7 塩 0.8 | |
| 19 | 月 | さつま揚げ 生姜醤油和え みそ汁 バナナ | ジョア | 牛乳 せんべい | 片栗粉 油 | すり身 卵 豆腐 味噌 牛乳 | ごぼう 人参 玉ねぎ コーン 小 松菜 キャベツ 生姜 えのき バ ナナ | E 269 P 15.7 F 9.9 塩 1.5 | |
| 20 | 火 | 豚肉の香味焼き 大根サラダ みそ汁 いよかん | バナナ | 牛乳 クッキー | 油 マヨネーズ 砂糖 すりご ま | 豚肉 ロースハム 油揚げ わ かめ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく 大根 きゅうり いよかん バナナ | E 386 P 19.5 F 22.3 塩 1.9 | |
| 21 | 水 | 豆腐入りチキンナゲット 春雨サラダ みそ汁 バナナ | 麦茶 ウエハース | 牛乳 手作りマフィン | パン粉 薄力粉 油 春雨 ご ま油 砂糖 ホットケーキミ ックス | 鶏挽肉 豆腐 味噌 牛乳 バ ター 卵 | もやし キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ | E 541 P 19.2 F 30.1 塩 2 | |
| 22 | 木 | さばの味噌焼き すき昆布の含め煮 みそ汁 バナナ | バナナ | 牛乳 たご焼き | しらたき 油 砂糖 | さば 味噌 すき昆布 さつま 揚げ 油揚げ 牛乳 | 人参 しめじ りんご バナナ | E 358 P 20.8 F 21.7 塩 2.7 | |
| 24 | 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 人参 ピーマン しめじ バナナ | E 316 P 14.2 F 15.1 塩 1 | |
| 26 | 月 | たらのみそマヨ焼き 大根きんぴら ふわふわスープ バナナ | ぶどうジュース | 牛乳 せんべい | マヨネーズ ごま油 砂糖 じゃが芋 パン粉 ごま | たら 味噌 薄揚げ ベーコン 卵 粉チーズ 牛乳 | 大根 人参 しめじ 玉ねぎ バナ ナ | E 293 P 16.4 F 12.9 塩 1.6 | |
| 27 | 火 | おにぎり しゅうまい 野菜炒め 豚汁 みかん | バナナ | 牛乳 ピザトースト | 米 油 つきこん 食パン | しゅうまい ベーコン 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 ロースハ ム チーズ | キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ご ぼう しめじ 長ねぎ ピーマン みかん バナナ | E 497 P 26 F 20.6 塩 3.8 | |
| 28 | 水 | 竜田揚げ ブロッコリーサラダ みそ汁 バナナ | 麦茶 墨たべよ | 麦茶 おにぎり | 砂糖 片栗粉 油 米 | 鶏肉 わかめ 味噌 | 長ねぎ りんご ブロッコリー キャベツ 人参 大根 バナナ | E 343 P 17.2 F 12.4 塩 1.8 | |
| 29 | 木 | 親子煮 浅漬け みそ汁 りんご | バナナ | 牛乳 ビスケット | 砂糖 | 鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ 味噌 牛乳 | 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 バナナ | E 323 P 20.5 F 15.5 塩 2 | |

※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食む)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。



「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品(備蓄食品)は、災害時だけでなく、毎日の食事に活用できます。日常の少しの工夫で、無理なく備蓄しておきましょう。

便利なローリングストック法: 日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。

