



# 2月の予定献立表



令和4年2月 米崎保育園

	献立名		おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1(火) ほかほか	五目大豆 キャベツのみそ汁	青菜のごま和え バナナ	白玉団子黒みつかけ 牛乳	大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 きなこ 牛乳	こんにゃく ごま 白玉粉 黒砂糖	人参 ごぼう 干椎茸 いんげん ほうれん草 キャベツ ねぎ
2 (水)	ハンバーグ きのこのスープ	シーザーサラダ スイーティー	豆乳ババロア せんべい	豚挽肉 卵 ベーコン 粉チーズ 豆腐 豆乳	パン粉 マヨネーズ 砂糖	玉葱 人参 グリンピース 大根 キャベツ えのき茸
3 (木)	タンドリーチキン 大根汁	コーンサラダサラダ キウイフルーツ	フレンチトースト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ 卵 牛乳	フランスパン バター 砂糖	玉葱 きゅうり キャベツ 大根 人参 小松菜 ミントマト キウイ
4 (金)	にらとじゃこのオムレツ すいとん汁	シーフードサラダ りんご	ふかし芋 牛乳	卵 しらす ひじき えび 鶏肉 牛乳	小麦粉 白玉粉 さつま芋	にら きゅうり レタス セロリ 人参 大根 干椎茸 ほうれん草
5 (土)	挽肉そぼろ 幼児牛乳	炒り卵 青菜のお浸し みかん		豚挽肉 卵 かつお節 牛乳		ほうれん草 みかん
7 (月)	カレー肉じゃが しめじの味噌汁	青菜の煮浸し みかん	りんごケーキ 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 卵 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 グリンピース ほうれん草 もやし しめじ
8 (火)	魚の照り焼き さつま汁	カミカミサラダ スイーティー	小倉蒸しパン 牛乳	ぶり 大豆 チーズ 豚肉 小豆 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ ごま さつま芋 小麦粉	きゅうり 人参 ごぼう ねぎ スイーティ
9(水) ほかほか	豆腐のチーズフライ わかめスープ	みそドレサラダ キウイフルーツ	二層ゼリー せんべい	豆腐 卵 ハム 粉チーズ わかめ 牛乳 生クリーム	小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ キウイフルーツ
10 (木)	ハムエッグ 五目うどん	きんぴらごぼう りんご	じゃこトースト 牛乳	卵 ベーコン 鶏肉 なると 油揚げ しらす	しらたき ごま うどん 食パン マヨネーズ	ごぼう 人参 いんげん ねぎ りんご
11 (金)	建国記念の日					
12 (土)	手作り弁当					
14 (月)	南瓜グラタン 卵スープ	オーロラサラダ みかん	ホットケーキ 牛乳	ウィンナー チーズ ハム 卵 牛乳	小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖	南瓜 玉葱 しめじ きゅうり レタス えのき茸 ねぎ みかん
15 (火)	大豆と小魚の炒り煮 お芋の団子汁	みそフレンチサラダ スイーティー	メロンパン風ラスク 牛乳	大豆 しらす 鶏肉 卵 牛乳	ごま じゃが芋 片栗粉 食パン 小麦粉 バター	キャベツ 人参 ピーマン きゅうり 大根 ねぎ ごぼう
16(水) ほかほか	鶏肉のソテー 三平汁	キャベツの甘酢和え キウイフルーツ	もちもちボンデ 牛乳	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 牛乳	里芋 白玉粉 油 ホットケーキmix	キャベツ みかん 大根 人参 小松菜 キウイフルーツ
17(木) 誕生会	カレーうどん コーンとポテトのサラダ	エビフライ いちご	フルーツケーキ 牛乳	豚肉 えび 卵 生クリーム 牛乳	うどん 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 えのき茸 椎茸 にら きゅうり いちご キウイ
18 (金)	巣ごもり卵 南瓜といんげんのみそ汁	切干大根和風サラダ りんご	人参ゼリー せんべい	卵 ひじき ヨーグルト	ごま ごま油 豆麩 砂糖	キャベツ ほうれん草 人参 切干大根 きゅうり 南瓜
19 (土)	豚肉と野菜の炒め物 幼児牛乳	いんげんのごま和え バナナ		豚肉 牛乳	里芋 こんにゃく ごま	大根 人参 小松菜 いんげん バナナ
21 (月)	エビと豆腐のケチャップ煮 ささみスープ	ごまドレサラダ スイーティー	かまもち 牛乳	えび 豆腐 ハム ささみ 牛乳	ごま油 片栗粉 マヨネーズ 春雨 ごま くるみ	ねぎ 筍 グリンピース ほうれん草 人参 きゅうり
22 (火)	マーボー茄子 かぶのみそ汁	大豆サラダ バナナ	きなこクッキー 牛乳	豚挽肉 大豆 わかめ 油揚げ 卵 牛乳	春雨 ごま油 ごま 小麦粉 バター 砂糖	なす ピーマン 玉葱 干椎茸 きゅうり 人参 かぶ 小松菜
23 (水)	天皇誕生日					
24 (木)	魚のみそ焼き けんちん汁	ごま酢キャベツ みかん	大学芋 牛乳	ぶり 豆腐 油揚げ 牛乳	ごま じゃが芋 さつま芋 ごま 油	キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ みかん
25 (金)	肉団子のあんかけ ふのりのみそ汁	切干サラダ キウイフルーツ	フルーツカスタード せんべい	豚挽肉 卵 ハム 豆腐 ふのり 牛乳	パン粉 油 片栗粉 バター マヨネーズ じゃが芋 小麦粉	玉葱 切干大根 きゅうり 人参 キウイフルーツ 桃缶
26 (土)	変わり納豆 幼児牛乳	南瓜甘煮 りんご		納豆 豚挽肉 ハム 牛乳		キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 南瓜 りんご
28 (月)	あぶたま かにぼっとう	里芋の煮付 りんご	ごまポッキー 牛乳	卵 油揚げ 豚肉 かに 牛乳	里芋 小麦粉 バター ごま	小松菜 にら 人参 白菜 椎茸 大根 りんご

## ～免疫力アップで強い体～

よく食べ、よく寝て、遊んで、笑うという、普通の生活が、自然と免疫力を高めていくことにつながっていますが、この季節はウィルスに負けないような体作りを意識しながら食事をとりましょう。緑黄色野菜や果物には、ビタミンA、C、Eが含まれ、粘膜の免疫力を高めてくれます。これに良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力を付けましょう。また、胃腸を丈夫にすることも大切です。規則正しく、偏食のない生活を心がけながら、元気に冬を乗り切りましょう。

## ～今月の一日平均栄養所要量～

エネルギー 421kcal  
たんぱく質 17.6g  
脂肪 18.1g