

# 2月の献立



令和2年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日	保育参観・給食試食	牛乳	お茶			
土	焼きそばパン わかめスープ みかん	ゼリー	お菓子	豚肉 わかめ	玉葱 人参 キャベツ ネギ みかん	ドッグパン 焼きそば麺 ソース コンソメ 塩 醤油
3日	魚の香味焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま わかめ 味噌 卵 カニカマ 焼き海苔	にんにく 牛蒡 人参 玉葱 ネギ 胡瓜	醤油 みりん 酒 オリーブ油 ごま油 砂糖 米 酢 塩
月	金平ごぼう 味噌汁	果物	手巻き寿司			
4日	牛丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ハム ごま 卵	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき しめじ ネギ もやし 胡瓜	糸蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 酒 油 塩 酢 ごま油 一口ゼリー 蒸しパン粉 バター ココア
火	ナムル 一口ゼリー	お菓子	ココア蒸しパン			
5日	ポークビーンズ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム かまぼこ ごま	玉葱 人参 ピーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 キャベツ 胡瓜 苺	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 醤油
水	キャベツの胡麻酢和え いちご	チーズ	お菓子			
6日	魚のフライ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 白身魚 卵 ベーコン	らっきょう パセリ 胡瓜 玉葱 人参 かぶ マッシュルーム トマト トマト缶 コーン	塩 小麦粉 パン粉 油 酢 砂糖 マヨネーズ マカロニ コンソメ こしょう ホットケーキミックス 白玉粉
木	スティック胡瓜 ミネストローネ	ゼリー	コーンパン			
7日	五目厚焼き卵 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 卵 鶏ミンチ かまぼこ ひじき 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 小豆	玉葱 人参 しめじ ネギ ミノトマト 白菜	塩 砂糖 醤油 みりん 油 ヤクルト さつま芋
金	プチトマト 味噌汁 ヤクルト	果物	芋ぜんざい			
8日	野菜ラーメン	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 ごま	玉葱 人参 もやし キャベツ コーン ネギ バナナ	ラーメン麺 醤油 中華だし 塩 こしょう ごま油
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
10日	コーンシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ハム	玉葱 人参 しめじ コーン クリームコーン ほうれん草 もやし 苺	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 酢 砂糖 米 炊き込みわかめ
月	ほうれん草のサラダ いちご	お菓子	わかめおにぎり (きりん組手作り)			
12日	豆腐入りミートローフ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 卵 ベーコン	玉葱 人参 コーン しめじ えのき	パン粉 ケチャップ 砂糖 塩 レモン汁 コンソメ 醤油 こしょう ジョア
水	人参グラッセ きのことスープ ジョア	ゼリー	お菓子			
13日	魚のチーズ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 とろけるチーズ 塩昆布 ごま ベーコン きな粉	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ バナナ	醤油 じゃが芋 コンソメ 塩 砂糖
木	キャベツの昆布和え ポテトスープ	果物	あべかわバナナ			
14日	田舎野菜の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ 白味噌 卵 生クリーム	人参 竹の子 蓮根 牛蒡 大根 いんげん 玉葱 えのき ネギ ミノトマト 苺	じゃが芋 蒟蒻 みりん 砂糖 塩 醤油 片栗粉 ココア パウムクーヘン
金	プチトマト かきたま汁	チーズ	いちごのケーキ			
15日	ナポリタンスパゲティー	牛乳	お茶	ベーコン 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン しめじ エリンギ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティ麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター
土	飲むヨーグルト バナナ	お菓子	お菓子			
17日	麻婆豆腐 (ご飯)	牛乳	野菜ジュース	合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 しらす干し ごま	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく キャベツ 苺	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 じゃが芋 油
月	胡麻和え いちご	ゼリー	フライドポテト			
18日	グリルチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 卵 クリームチーズ	胡瓜 人参 玉葱 もやし パセリ	カレー粉 みりん 塩 こしょう 醤油 バター オリーブ油 ガーリックパウダー 春雨 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 コンソメ レモン汁 ホットケーキミックス ブルーベリージャム
火	シルバーサラダ 野菜スープ	果物	ブルーベリーとチーズのケーキ			
19日	食育の日 雑穀ご飯 焼き鯖	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	人参 いんげん 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸	米 雑穀米 塩 油 醤油 みりん 砂糖 里芋 蒟蒻 片栗粉
水	ひじきと大豆の煮物 くずかけ	チーズ	お菓子			
20日	ほうれん草のエビグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 エビ ベーコン 粉チーズ 生クリーム ひじき しらす干し	ほうれん草 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム 大根 チンゲン菜 みかん	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう パン粉 醤油 米 みりん 砂糖 酒
木	大根スープ みかん	お菓子	ひじきおにぎり			
21日	芋煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 ハム かつお節 刻み昆布	人参 白菜 しめじ えのき 干し椎茸 牛蒡 白ネギ 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン 苺	里芋 蒟蒻 油 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 塩 肉まん
金	元気サラダ いちご	ゼリー	肉まん			
22日	きつねうどん	牛乳	お茶	牛乳 稲荷揚げ 丸天 かまぼこ	ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
土	牛乳 バナナ	お菓子	お菓子			
25日	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ごま ベーコン 卵	生姜 にんにく キャベツ 人参 胡瓜 白菜 玉葱	醤油 マーメイド コンソメ 塩 食パン マヨネーズ 砂糖
火	即席漬け 白菜とベーコンのスープ	果物	卵サンド			
26日	ビーフカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 とろけるチーズ ツナ缶 ごま ヨーグルト	玉葱 南瓜 人参 生姜 にんにく ブロccoli りんご キャベツ	じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 マヨネーズ
水	キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	チーズ	お菓子			
27日	筑前煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かつお節 かまぼこ 卵 生クリーム	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 グリーンピース キャベツ 胡瓜 えのき ネギ	蒟蒻 里芋 油 醤油 みりん 砂糖 麩 塩 バニラエッセンス
木	おかか和え すまし汁	ゼリー	手作りプリン			
28日	チキンナゲット (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 ひじき 卵 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 胡瓜 レモン 玉葱 ネギ りんご	塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 コンソメ 油 マヨネーズ ケチャップ 醤油 じゃが芋 カステラ
金	さわやか漬け 味噌汁 りんご	果物	カステラ			
29日	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ バナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは、手作りおやつです。

## 丈夫な体を作る食べ物

朝は味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食品には、卵・魚・肉・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取も忘れないようにしたいですね。

冬の時期は、1日に1個のみかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができますよ。

病気から子どもさんの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

## 免疫力を高めるおすすめ食材

- ・にんにく→殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- ・納豆・漬物・ヨーグルトなど(発酵食品)→腸内環境を整える
- ・小松菜・ほうれん草→ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い
- ・しょうが→殺菌作用があり、血行を良くして体を温める
- ・大根→胃の消化を助け、腸の働きを整える



給食室・・・福田、上川、稲葉