



2月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん 筑前煮 リャンバンサンス	牛乳 クッキー	米、さといも、板 こんにゃく、はる さめ、砂糖、油、 ごま油、ごま	鶏もも肉、牛乳、 卵、ちくわ、ハム	トマト、れんこん、に んじん、きゅうり、ご ぼう	牛乳 ウエハース
2	金	ごはん すき焼き きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 (手作り) 大学芋	さつまいも、米、 しらたき、油、砂 糖、黒砂糖、ごま	牛肉、卵、焼き豆 腐、牛乳、かにか まぼこ、しらす干 し	はくさい、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、わ かめ	お茶 ポーロ
3	土	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの中華風サラダ	お茶 ビスケット	米、砂糖、油、片 栗粉、ごま、ごま 油	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、ちく わ、みそ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 にら	牛乳 クラッカー
4	日						
5	月	ごはん れんこん入り鶏つくね 大根とじゃこのサラダ みそ汁	牛乳 かりんとう	米、さつまいも、 油、片栗粉、ごま 油、砂糖	鶏ひき肉、牛乳、 卵、麦みそ、しら す干し、油揚げ	だいこん、れんこん、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、きゅうり、ね ぎ	お茶 クラッカー
6	火	ごはん 魚の梅干煮 青菜の白和え すまし汁	牛乳 (手作り) サターアングラー	米、小麦粉、ホット ケーキ粉、板こんにゃ く、砂糖、油、干しそ うめん、すりごま、ご ま	白身魚、木綿豆 腐、牛乳、卵、ち くわ、かまぼこ、 麦みそ、牛乳	ごまつな、にんじん、 うめ干し、ねぎ	牛乳 クッキー
7	水	おにぎり カレーうどん ほうれん草とツナのあえ物 果物	牛乳 (手作り) クリームチーズクラッカー	ゆでうどん、米、 カレールウ、片栗 粉	豚肉、牛乳、ツ ナ、クリームチー ーズ、かつお節	りんご、ほうれんそ う、たまねぎ、ねぎ、 しめじ、えのきたけ、 にんじん、いちごジャ ム	お茶 ウエハース
8	木	ごはん 五目豆 ジャーマンポテト	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、 板こんにゃく、砂 糖、油	鶏もも肉、だい ず、ちくわ、ペー コン	たまねぎ、れんこん、にん じん、ごぼう、こんぶ、パ セリ	牛乳 クラッカー
9	金	ブロッコリーのチャーハン もやしのナムル はるさめスープ 果物	牛乳 クッキー	米、はるさめ、ご ま油、砂糖、油	木綿豆腐、スキム ミルク、鶏ひき 肉、ハム、卵	バナナ、もやし、ほう れんそう、チンゲンサ イ、たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、ね ぎ、にんにく	お茶 せんべい
10	土	ごはん 親子煮 えのきたけの酢の物	お茶 クラッカー	じゃがいも、米、 砂糖	卵、鶏もも肉、牛 乳、かにかまぼこ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、えのきた け、しめじ	牛乳 ポーロ
11	日	建国記念の日					
12	月	振替休日					
13	火	ごはん 魚のコーンフ레이크揚げ ココロサラダ 麩のすまし汁	牛乳 ポーロ	米、玄米フレー ク、油、小麦粉、 マヨネーズ、砂 糖、焼ふ	白身魚、牛乳、 チーズ、卵、かま ぼこ	トマト、きゅうり、ブ ロッコリー、コーン、 えのきたけ、ねぎ	お茶 せんべい
14	水	ごはん ハンバーグ きゃべつとリンゴのサラダ かぶのスープ	牛乳 (手作り) ココア蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、 パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、スキム ミルク、卵、ペー コン	キャベツ、かぶ、りん ご、たまねぎ、きゅう り、にんじん、パナ ナ、かぶ葉	お茶 クラッカー
15	木	ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜と白菜のごまあえ スープ	牛乳 味付けパン	米、じゃがいも、 油、片栗粉、ごま	さば、牛乳、ちく わ	はくさい、ごまつな、 レモン、たまねぎ、に んじん、しめじ、ね ぎ、しょうが	お茶 ビスケット
16	金	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのごま酢和え 果物	牛乳 クッキー	米、しらたき、砂 糖、ごま	卵、鶏ひき肉、牛 乳、さつま揚げ、 かにかまぼこ、凍 り豆腐	りんご、キャベツ、た まねぎ、にんじん、も やし、きゅうり	牛乳 果物

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	土	ごはん しょうが焼き 粉ふきいも ポイルブロッコリー	お茶 せんべい	米、じゃがいも、 マヨネーズ、油	豚肉、牛乳	もやし、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコ リー、にんじん、ピー マン、しょうが、あお のり	牛乳 ポーロ
18	日						
19	月	ごはん レバーの甘煮 ブロッコリーとりんごのサラダ コーンスープ	牛乳 カステラ	米、じゃがいも、 板こんにゃく、 油、マヨネーズ、 砂糖	鶏レバー、牛乳、 卵	クリームコーン、りん ご、ブロッコリー、た まねぎ、コーン、しょ うが、パセリ	お茶 クッキー
20	火	ごはん ポークカレー 白菜とハムのサラダ 果物	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、 ハヤシルウ、油、 ごま、砂糖、ごま 油	豚肉、牛乳、ハム	りんご、はくさい、た まねぎ、にんじん、し めじ、コーン、きゅう り、しいたけ	お茶 ウエハース
21	水	ごはん 煮魚 れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 (手作り) サンドイッチ	米、食パン、じゃ がいも、板こんに ゃく、油、マヨ ネーズ、砂糖、 マーガリン、ごま	白身魚、牛乳、木 綿豆腐、卵、豚 肉、麦みそ、油揚 げ	れんこん、たまねぎ、 にんじん、いちごジャ ム、ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー
22	木	ごはん 魚のトマトソース マカロニサラダ	お茶 (手作り) 肉まん	米、マカロニ、マ ヨネーズ、油、片 栗粉、砂糖、小麦 粉	白身魚、牛乳、ハ ム、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、しめ じ、きゅうり、ピーマン、に んじん、トマトピューレ、た けのこ、ねぎ、干しいた け、しょうが	お茶 ウエハース
23	金	天皇誕生日					
24	土	ごはん 煮魚 ほうれん草と卵の炒め物 みそ汁	お茶 クッキー	米、油、砂糖	さば、卵、麦み そ、ベーコン、油 揚げ	ほうれん草、しょう が、たまねぎ、しめ じ、油あげ	牛乳 せんべい
25	日						
26	月	ごはん とり天 かみかみ和え 果物	牛乳 ビスケット	米、小麦粉、油、 ごま、砂糖	鶏むね肉、牛乳、 卵、ハム、する め、しらす干し	りんご、キャベツ、も やし、きゅうり、にん じん、しょうが	お茶 ウエハース
27	火	ごはん クリームシチュー ほうれん草サラダ 果物	牛乳 (手作り) どら焼き	米、さつまいも、 油、ごま、ホット ケーキ粉	鶏もも肉、卵、牛 乳、しらす干し、 つぶしあん	りんご、たまねぎ、ほ うれん草、キャベ ツ、にんじん、ブロッ コリー、コーン	お茶 ウエハース
28	水	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 ポイルブロッコリー	牛乳 ビスケット	米、油、マヨネ ーズ、砂糖	卵、豚肉、牛乳、 牛乳、さつま揚 げ、油揚げ、だい ず	ブロッコリー、にんじ ん、しめじ、ひじき、 ねぎ	牛乳 果物
29	木	ごはん 魚のレモン風味 ポテトサラダ かきたま汁	牛乳 いもけんぴ	じゃがいも、米、 マヨネーズ、油、 片栗粉、砂糖	白身魚、牛乳、 卵、ハム	きゅうり、にんじん、 ほうれん草、コー ン、えのきたけ、ね ぎ、レモン	お茶 ポーロ

冬は子どもたちが風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するには、日頃から栄養・運動・睡眠をしっかりとることと、手洗い・うがいなど衛生面に注意することが大事です。抵抗力を養うため、毎食いろいろな食材からバランスよく栄養をとりましょう。

たんぱく質で抵抗力アップ

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



肉

魚

卵

乳製品

大豆製

ビタミンCで免疫力アップ

ストレスに対する抵抗力と免疫力を高め、風邪の予防に役立ちます。



ブロッコリー

じゃがいも

キャベツ

キウイ

いちご

ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします。



にんじん

かぼちゃ

ほうれん草

チーズ