

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	土	ごはん 豚汁 プレーンオムレツ ポイルブロッコリー	お茶 ビスケット	米、じゃがいも、 マヨネーズ、油、 すりごま	卵、木綿豆腐、豚 肉、牛乳、麦みそ	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、ごぼ う、ねぎ	牛乳 果物
2	日						
3	月	ごはん れんこん入り鶏つくね ブロッコリーとりんごのサラダ みそ汁	牛乳 クラッカー	米、さつまいも、 マヨネーズ、油、 片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、牛乳、 卵、麦みそ、油揚 げ	れんこん、りんご、ブ ロッコリー、たまね ぎ、にんじん、しめ じ、コーン、ねぎ	お茶 ボーロ
4	火	ごはん 魚の梅干煮 青菜の白和え すまし汁	牛乳 味付けパン	米、しらたき、干 しそうめん、砂 糖、すりごま	白身魚、木綿豆 腐、牛乳、ちく わ、かまぼこ、麦 みそ	こまつな、にんじん、 うめ干し、ねぎ	牛乳 クッキー
5	水	ごはん すき焼き きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 （手作り） サーターアンダギー	米、しらたき、小 麦粉、ホットケー キ粉、砂糖、油、 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、 えのきだけ、根深ね ぎ、わかめ	お茶 ボーロ
6	木	ごはん クリームシチュー ほうれん草サラダ 果物	牛乳 いもけんぴ	米、さつまいも、 油、ごま	鶏もも肉、牛乳、 しらす干し	りんご、たまねぎ、ほ うれんそう、キャベ ツ、にんじん、ブロッ コリー、コーン	お茶 せんべい
7	金	ごはん さばのおろし煮 ほうれん草と卵の炒め物 みそ汁	牛乳 （手作り） 蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖	さば、卵、牛乳、 麦みそ、ベーコ ン、油揚げ	ほうれんそう、だいこ ん、かぼちゃ、たまね ぎ、しめじ、ねぎ、 しょうが	お茶 クラッカー
8	土	ごはん 親子煮 えのきだけの酢の物	牛乳 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、えのきだ け、しめじ	牛乳 せんべい
9	日						
10	月	ごはん とり天 かぼちゃの素揚げ かみかみ和え	牛乳 （手作り） 小倉トースト	米、食パン、小麦 粉、油、ごま、砂 糖	鶏むね肉、つぶし あん、牛乳、卵、 ハム、するめ、パ ター、しらす干し	キャベツ、もやし、か ぼちゃ、きゅうり、に んじん、しょうが	お茶 ウエハース
11	火	建国記念の日					
12	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	お茶 （手作り） しめじごはん	米、じゃがいも、 パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき 肉、卵、ベーコ ン、からあげ	キャベツ、かぶ、にん じん、りんご、たまね ぎ、きゅうり、かぶ・ 葉、しめじ	牛乳 ボーロ
13	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 ビスケット	米、油、片栗粉、 マカロニ、ごま	さば、牛乳、ちく わ	はくさい、こまつな、 レモン、たまねぎ、に んじん、ねぎ、しょう が	お茶 ウエハース
14	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	牛乳 クッキー	米、はるさめ、ご ま油、砂糖、油	木綿豆腐、牛乳、 鶏ひき肉、ハム、 卵	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、根深ね ぎ、にんにく	お茶 クラッカー
15	土	ごはん しょうが焼き 粉ふきいも	お茶 せんべい	米、じゃがいも、 油	豚肉、牛乳	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ピーマン、しょうが、 あおのり	牛乳 ボーロ
16	日						

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	月	ごはん レバーと厚揚げの煮物 きゅうりの華風サラダ コーンスープ	牛乳 かりんとう	米、しらたき、砂糖、ごま、油、ごま油	鶏レバー、厚揚げ、牛乳、卵、ハム	クリームコーン缶、もやし、きゅうり、たまねぎ、トマト、しょうが、パセリ粉	お茶 クッキー
18	火	ごはん 魚のトマトソース マカロニサラダ 果物	牛乳 バターブリッツ	米、マカロニ、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	白身魚、牛乳、ハム	みかん、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	お茶 ウエハース
19	水	ごはん ちくわ2色揚げ ひじきの炒り煮 ボイルブロッコリー	コーンフレーク	米、コーンフレーク、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ちくわ、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、だいず、卵	ブロッコリー、にんじん、しめじ、ひじき、あおのり	お茶 ビスケット
20	木	ごはん カレー ほうれん草とツナのあえ物	牛乳 （手作り） 大学芋	さつまいも、米、カレールウ、油、黒砂糖、片栗粉、ごま、じゃがいも	豚肉、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	牛乳 せんべい
21	金	ごはん 煮魚 れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 （手作り） ジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、ごま	白身魚、牛乳、木綿豆腐、豚肉、麦みそ、油揚げ	れんこん、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー
22	土	ごはん 高野豆腐の卵とし キャベツのごま酢和え	お茶 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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり	牛乳 ボーロ
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	ごはん 魚のレモン風味 ポテトサラダ かきたま汁	牛乳 （手作り） どら焼き	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	白身魚、つぶしあん、卵、牛乳、ハム	きゅうり、にんじん、ほうれん草、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁	牛乳 果物
26	水	ごはん ハヤシライス 白菜とハムのサラダ 果物	牛乳 せんべい	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
27	木	ごはん 鶏マヨ 小魚サラダ わかめスープ	お茶 （手作り） 肉まん風蒸しパン	米、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま	鶏むね肉、豚ひき肉、卵、牛乳、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、根深ねぎ、わかめ、レモン果汁、ひじき、たまねぎ、干しいたけ	お茶 クラッカー
28	金	ごはん 五目豆 ジャーマンポテト 果物	牛乳 カステラ	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、だいず、ちくわ、ベーコン	みかん、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、根深ねぎ、こんぶ、干しいたけ、しょうが、パセリ粉	牛乳 クッキー

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。

【たんぱく質を含む代表的な食材】

肉 魚 卵 乳製品 大豆製品 など

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。

【ビタミンCを含む代表的な食材】

ブロッコリー ジャがいも キャベツ キウイ いちご など

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。

【ビタミンAを含む代表的な食材】

にんじん かぼちゃ ほうれん草 チーズ など