



# 2月の予定献立表

令和3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(月) ほかほか	いり豆腐 ほうれん草とコーンのサラダ もやしの味噌汁 みかん	お好み焼き 牛乳	豆腐 鶏挽肉 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖	人参 玉葱 干椎茸 いんげん ほうれん草 コーン もやし
2 (火)	大豆入りハンバーグ ポテトサラダ しめたま汁 ミニトマト	カステラ 牛乳	豚挽肉 卵 大豆 牛乳	パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 きゅうり みかん缶 しめじ 小松菜 ミニトマト
3 (水)	鮭のきのこクリームソース 三色ソテー 白菜と人参のみそ汁 グレープフルーツ	二層になるゼリームス せんべい	鮭 卵 豆腐 牛乳 生クリーム	小麦粉 砂糖	玉葱 しめじ パセリ なら もやし 白菜 人参 グレープフルーツ
4 (木)	南瓜オムレツ ひじき炒り煮 吉野汁 りんご	人参バターケーキ 牛乳	卵 豚挽肉 油揚げ ひじき ささみ 牛乳	バター しらたき 小麦粉 砂糖	南瓜 玉葱 人参 ごぼう いんげん みつば りんご
5 (金)	豚肉の柳川もどき 小松菜ピーナッツ和え 豆麩のみそ汁 オレンジ	ハムサンド 牛乳	豚肉 卵 ハム 牛乳	しらたき ピーナッツ 豆麩 じゃが芋 食パン マーガリン	ごぼう 玉葱 人参 小松菜 さやえんどう オレンジ
6 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 幼児牛乳 バナナ		豚挽肉 卵 かつお節 牛乳	砂糖 バター	ほうれん草 パナナ
8 (月)	エビグラタン 春雨酢物 わかめのみそ汁 スィーティ	杏仁豆腐 せんべい	ムキエビ ベーコン チーズ 卵 ハム 豆腐 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター パン粉 春雨 ごま油	人参 玉葱 ピーマン しめじ きゅうり もやし ねぎ
9 (火)	ポテトの肉巻き ブロッコリーと若布のお浸し 五目みそ汁 オレンジ	ツナサンド 牛乳	豚肉 若布 かつお節 生揚げ ツナ缶 牛乳	じゃが芋 バター 食パン マヨネーズ	ブロッコリー 人参 ごぼう 大根 干椎茸 ねぎ オレンジ
10(水) ほかほか	豆腐とひじきのつくね 切干サラダ コーンとキャベツのスープ キウイ	くるみゆべし 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵 ひじき ハム 牛乳	パン粉 マヨネーズ 白玉粉 黒砂糖 上新粉	玉葱 切干大根 きゅうり 人参 キャベツ コーン キウイ
11 (木)	建国記念日				
12 (金)	ミートローフ オーロラサラダ 卵スープ みかん	ココアケーキ 牛乳	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン チーズ ハム	パン粉 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	セロリ 玉葱 ピーマン レタス きゅうり えのき茸 ねぎ みかん
13 (土)	手作り弁当				
15 (月)	高野豆腐の卵とじ 青菜としめじのお浸し キャベツと油揚げのみそ汁 ミニトマト	さつま芋素揚げ 牛乳	高野豆腐 卵 油揚げ 牛乳	さつま芋 油 砂糖	人参 玉葱 さやえんどう ほうれん草 キャベツ ねぎ
16(火) 誕生会	カレーピラフ 鶏からあげ スパゲティソテー わかめスープ いちご	ケーキ 牛乳	豚挽肉 鶏肉 チーズ 若布 豆腐 牛乳	片栗粉 油 スパゲティ	玉葱 ミックスベジタブル パセリ ねぎ 人参 いちご
17(水) ほかほか	煮魚 ひじきのごま和え 豚汁 みかん	小倉蒸しパン 牛乳	赤魚 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	マヨネーズ ごま 砂糖 じゃが芋 しらたき 小麦粉	人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ みかん 小豆
18 (木)	鶏のみそ焼き 油揚げと青菜の煮浸し ラーメン入りかきたま汁 スィーティ	ホットドック 牛乳	鶏肉 油揚げ ハム 卵 ウィンナー 牛乳	ごま 中華麺 バターロール マーガリン	ほうれん草 人参 もやし 玉葱 パセリ スィーティ
19 (金)	ベーコンエッグ マカロニサラダ のっぺい汁 りんご	豆腐のごまだれ団子 牛乳	卵 ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳	マカロニ マヨネーズ 里芋 白玉粉 ごま 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 ねぎ 干椎茸
20 (土)	焼うどん 青菜和え 幼児牛乳 バナナ		豚肉 牛乳	うどん 油	玉葱 ピーマン 人参 もやし キャベツ ほうれん草 えのき茸
22 (月)	ポパイオムレツ コーンサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	チーズ入りホットケーキ 牛乳	卵 ハム ベーコン チーズ 牛乳	ごま油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター	ほうれん草 玉葱 大根 人参 コーン 白菜 パセリ
23 (火)	天皇誕生日				
24(水) ほかほか	鶏肉の甘辛焼 キャベツの信田煮 ふのりのみそ汁 みかん	二色団子 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 ふのり 牛乳	小麦粉 油 じゃが芋 白玉粉 ザラメ	キャベツ 人参 みかん ほうれん草
25 (木)	すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 キウイ	フレンチトースト 牛乳	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	しらたき マヨネーズ 食パン バター 砂糖	人参 ねぎ ほうれん草 白菜 えのき茸 南瓜 きゅうり
26 (金)	タラフライタルタルソース 胡瓜と春雨和え きのこのスープ グレープフルーツ	りんごケーキ 牛乳	たら 卵 ハム 豆腐 牛乳	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 春雨 ごま油	きゅうり 玉葱 椎茸 チンゲン菜 グレープフルーツ りんご
27 (土)	五目なっとう さつま芋甘煮 幼児牛乳 りんご		納豆 ささみ 焼きのり 牛乳	さつま芋 砂糖	ほうれん草 キャベツ りんご

## 腸内環境を整えましょ

感染症予防には免疫力を高めることが大切です。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べると良いでしょう。



～今月の一日平均栄養所要量～

エネルギー 415kcal  
たんぱく質 18.3g  
脂 肪 18.7g