

2月 後期・完了食予定献立表

2022年 2月 浦安駅前保育園

		後期				完了期			
		午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ
1	火	せんべい	おかゆ かじきのさっぱり甘酢ソース(カジキ・玉葱) 和え物(小松菜・人参・もやし) みそ汁(さつま芋・ねぎ・しめじ) キウイフルーツ	さつま芋 スティック	パン粥	せんべい	軟飯・御飯 かじきのさっぱり甘酢ソース(カジキ・玉葱) 和え物(小松菜・人参・もやし・すりごま) みそ汁(さつま芋・ねぎ・しめじ) キウイフルーツ	さつま芋 スティック	のりじゃこ トースト
2	水	せんべい	おかゆ 豚肉のすき焼き風煮物(豚・白菜・玉葱・椎茸・ ねぎ・豆腐) なます(大根・人参・胡瓜) すまし汁(とろろ昆布・えのき・水菜) もも缶	胡瓜スティック	バナナケーキ	せんべい	軟飯・御飯 豚肉のすき焼き風煮物(豚・白菜・玉葱・椎茸・ しらたき・ねぎ・焼き豆腐・サラダ油) なます(大根・人参・胡瓜) すまし汁(とろろ昆布・えのき・水菜) もも缶	胡瓜スティック	バナナケーキ
3	木	せんべい	おかゆ かれのい照り焼き(カレイ・生姜) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・焼きのり) みそ汁(豆腐・ねぎ・なめこ) オレンジ	人参スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 いわしのかば焼き(イワシ・生姜・ごま) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・焼きのり・ごま) みそ汁(豆腐・ねぎ・なめこ) オレンジ	人参スティック	巻き寿司
4	金	せんべい	うどんナポリタン (うどん・豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・ ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク・粉チーズ) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・バター) スープ(白菜・舞茸) バナナ	人参スティック	ツナ粥	せんべい	スパゲティナポリタン (スパゲティ・豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・ ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク・粉チーズ) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・コーン・バター) スープ(ベーコン・白菜・舞茸) バナナ	人参スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
5	土	せんべい	おかゆ 鶏肉のマーメレード焼き (鶏・にんにく・玉葱・マーメレード) サラダ(キャベツ・人参・胡瓜・干しぶどう・サラダ油) スープ(玉葱・もやし・しめじ) パイン缶	胡瓜スティック	ヨーグルト	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉のマーメレード焼き (鶏・にんにく・玉葱・マーメレード) サラダ(キャベツ・人参・胡瓜・干しぶどう・サラダ油) スープ(玉葱・もやし・しめじ) パイン缶	胡瓜スティック	ヨーグルト
7	月	せんべい	おかゆ かれのいねぎ煮(カレイ・ねぎ・生姜) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) みそ汁(ほうれん草・えのき) グレープフルーツ	じゃが芋 スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 かれのいねぎ煮(カレイ・ねぎ・生姜) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) みそ汁(ほうれん草・油揚げ・えのき) グレープフルーツ	じゃが芋 スティック	りんごゼリー
8	火	せんべい	おかゆ 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・里芋) サラダ(胡瓜・人参) すまし汁(水菜・白玉・舞茸) ブルー	大根スティック	チーズポパイ ケーキ	せんべい	軟飯・御飯 筑前煮 (鶏・人参・大根・椎茸・こんにゃく・里芋・ごぼう・サラダ油) サラダ (サラダ用スパゲティ・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ) すまし汁(水菜・白玉・舞茸) ブルー	大根スティック	チーズポパイ ケーキ
9	水	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・椎茸・人参・ねぎ・生姜・ にんにく・豚・ごま油・グリーンピース) 和え物(大根・人参・小松菜・ツナ・ごま油) スープ(玉葱・にら) オレンジ	人参スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(豆腐・椎茸・人参・ねぎ・生姜・にんにく・ 豚・ごま油・グリーンピース) 和え物(大根・人参・小松菜・ツナ・マヨネーズ・ごま油) スープ(春雨・玉葱・にら) オレンジ	人参スティック	フライドポテト
10	木	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) 鶏のオリーブ焼き(鶏・オリーブ油・パセリ粉) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・舞茸・豆乳) バナナ	じゃが芋 スティック	洋風粥	せんべい	黒糖食パン 鶏のカレーマヨ焼き(鶏・にんにく・カレー粉・ マヨネーズ・小麦粉) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) 豆乳スープ(かぶ・かぶの葉・舞茸・豆乳) バナナ	じゃが芋 スティック	ケチャップチキン ライス
12	土	せんべい	中華丼(米・豚・生姜・白菜・玉葱・ねぎ・人参・ 椎茸・ごま油) ナムル(もやし・人参・しめじ・ごま油) スープ(にら・エリンギ・えのき) チーズ	人参スティック	せんべい	せんべい	中華丼(米・豚・生姜・白菜・玉葱・ねぎ・人参・ 椎茸・ごま油) ナムル(もやし・人参・しめじ・ごま油) スープ(にら・エリンギ・えのき) チーズ	人参スティック	ミレービスケット
14	月	せんべい	おかゆ ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(エリンギ・玉葱・セロリ) キウイフルーツ	胡瓜スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(エリンギ・玉葱・セロリ) キウイフルーツ	胡瓜スティック	マカロニきな粉
15	火	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 鶏の照り焼き(鶏・生姜) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) 豚汁(豚・人参・大根・ねぎ・里芋) みかん	大根スティック	かぼちゃの茶巾	せんべい	ゆかり軟飯・御飯(米・ゆかり) 鶏の唐揚げ(鶏・生姜) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・ 豆腐・すりごま) 豚汁(豚・人参・大根・ごぼう・ねぎ・里芋) みかん	大根スティック	かぼちゃドーナツ
16	水	せんべい	おかゆ 豚の洋風煮(豚・じゃが芋・玉葱・人参・ ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・りんご・サラダ油) スープ(小松菜・もやし・エリンギ) オレンジ	じゃが芋 スティック	せんべい	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・玉葱・人参・ カレールウ・スキムミルク・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・りんご・サラダ油) スープ(小松菜・もやし・エリンギ) オレンジ	じゃが芋 スティック	オートミール クッキー
17	木	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(ビーフン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) すまし汁(白菜・ねぎ・椎茸) パイン缶	人参スティック	キャロットケーキ	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サバ) ソテー (ビーフン・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) すまし汁(白菜・ねぎ・椎茸) パイン缶	人参スティック	キャロットケーキ

2月 後期・完了食予定献立表

2022年 2月 浦安駅前保育園

		後期				完了期			
		午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ
18	金	せんべい	わかめ粥(米・炊き込みわかめ) 擬製豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏・サラダ油) 炒め物(さつま芋・玉葱・椎茸・バター) みそ汁(小松菜・えのき・ねぎ) チーズ	さつま芋 スティック	フルーツ杏仁	せんべい	わかめ軟飯(御飯(米・炊き込みわかめ) 擬製豆腐(豆腐・卵・人参・玉葱・鶏・サラダ油) 炒め物(さつま芋・玉葱・椎茸・ベーコン・バター) みそ汁(小松菜・えのき・ねぎ) チーズ	さつま芋 スティック	フルーツ杏仁
19	土	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース) サラダ (南瓜・かぶ・人参・胡瓜・干しぶどう・サラダ油) すまし汁(白玉麩・かぶの葉・ねぎ) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 カレー肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・ カレー粉・グリーンピース・サラダ油) サラダ(南瓜・かぶ・人参・胡瓜・干しぶどう・サラダ油) すまし汁(白玉麩・かぶの葉・ねぎ) もも缶	人参スティック	ねじりん棒
21	月	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 炒め煮(人参・ピーマン・ごま油) みそ汁(小松菜・ねぎ) オレンジ	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩麹) 炒め煮(蓮根・人参・ピーマン・さつま揚げ・ごま油) みそ汁(生揚げ・小松菜・ねぎ) オレンジ	人参スティック	ココア蒸しパン
22	火	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) ポテトグラタン(鶏・玉葱・じゃが芋・小麦粉・ バター・牛乳・粉チーズ・パン粉・パセリ粉) サラダ(大豆・チンゲン菜・もやし・ツナ・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) バナナ	じゃが芋 スティック	和風粥	せんべい	ロールパン ポテトグラタン(マカロニ・鶏・玉葱・じゃが芋・小麦粉・ バター・牛乳・粉チーズ・パン粉・パセリ粉・サラダ油) サラダ(大豆・チンゲン菜・もやし・ツナ・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) バナナ	じゃが芋 スティック	おかか軟飯 おかかおにぎり
24	木	せんべい	おかゆ かじきの磯辺焼き(カジキ・青のり) 和え物(小松菜・えのき・卵・サラダ油) けんちん汁(鶏・人参・ねぎ・豆腐) りんご	人参スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 かじきの磯辺焼き(カジキ・青のり) 和え物(小松菜・えのき・卵・サラダ油) けんちん汁(鶏・ごぼう・人参・ねぎ・豆腐) りんご	人参スティック	豆乳プリン
25	金	せんべい	おかゆ 回鍋肉(豚・人参・もやし・キャベツ・ピーマン) スティック野菜(胡瓜・大根・人参・ごま油) 中華風コンスープ (卵・クリームコーン・玉葱・チンゲン菜・ごま油) キウイフルーツ	なし	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 回鍋肉 (豚・人参・もやし・キャベツ・ピーマン・サラダ油) スティック野菜(胡瓜・大根・人参・ごま油) 中華風コンスープ (卵・クリームコーン・玉葱・チンゲン菜・コーン・ごま油) キウイフルーツ	なし	マライン
26	土	せんべい	おかゆ かじきの照り焼き(カレイ) 旨煮(切干大根・里芋・人参) みそ汁(さつま芋・水菜・大根) ブルー	さつま芋 スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かじきの照り焼き(カレイ) 旨煮(切干大根・里芋・人参・油揚げ) みそ汁(さつま芋・水菜・大根) ブルー	さつま芋 スティック	ミルクスティック ビスケット
28	月	せんべい	石狩鍋風うどん(干しうどん・サケ・生姜・白菜・ 人参・ねぎ・椎茸・豆乳) 南瓜の甘煮(南瓜) バナナ	人参スティック	洋風粥	せんべい	石狩鍋風うどん(干しうどん・サケ・生姜・白菜・ 人参・ねぎ・椎茸・豆乳) ちくわ磯辺揚げ (竹輪・青のり・小麦粉・サラダ油・卵) バナナ	人参スティック	カレーピラフ

後期は・・・基本的に薄味で素材の味を中心とします。
バナナくらいの固さが目安となります。
カミカミごっこ、手づかみも積極的に行っていきます。
おやつも始まります。

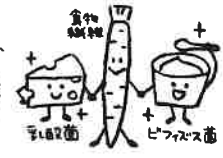
完了期は・・・幼児食にあがる為のステップの時期。
使える食材や調味料がぐんと増えてきます。揚げ物もです！
ミルクや母乳から少しずつ離れて食事をメインにしていましょ
う。

世界の料理

今月は 25日のおやつにミャンマー料理のマラインを提供します。
マラインはスキムミルク、牛乳、白すりごま、砂糖、バナラエッセンスを火にかけ、冷やし固めたものです。
甘めなお菓子ですが、しっとりとした食感で子どもたちにも食べやすく仕上げます♪
ミャンマーはごまの生産量が世界第2位だということもあり、ごまを使ったお菓子がたくさんあるそうですよ。
どうぞ、お楽しみに！！

腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要です。
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いいでしょう。



節分 恵方巻き

今年の節分は2月3日です。
暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願って、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは関西発祥の風習ですが、最近では全国的にも「恵方巻き」を食べるようになりました。
今年の恵方は北北西です。
園では、お屋に邪気を払うとされるイワシを提供し、おやつには巻き寿司を提供します！
(完了食のみの提供となります。
後期食は、イワシ→カレイ、巻き寿司→和風粥となります。)

