

# 2月の給食予定献立表(3歳未満児)

2022年2月 浦安駅前保育園

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1 火	牛乳	御飯、かじきのさっぱり甘酢ソース、小松菜のごま和え、さつま芋のみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、のりじゃこトースト	522	23.0	19.0	2.2
2 水	牛乳	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、三色なます、とろろ昆布のすまし汁、もも缶	牛乳、バナナケーキ	444	17.5	15.7	1.3
3 木	牛乳	御飯、いわしのかば焼き、キャベツの磯和え、なめこのみそ汁、オレンジ	麦茶、恵方巻	512	20.2	17.0	1.4
4 金	牛乳	スパゲティー・ナポリタン、ポパイソテー、ベーコンと白菜のスープ、バナナ	麦茶、ツナおにぎり	466	17.5	13.5	1.8
5 土	牛乳	御飯、鶏肉のマーレード焼き、フレンチサラダ、玉ねぎのスープ、パン缶	麦茶、ヨーグルト				
7 月	牛乳	御飯、かれいのねぎ煮、かぼちゃとベーコンのソテー、ほうれん草のみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、りんごゼリー	415	20.5	12.7	1.4
8 火	牛乳	御飯、筑前煮、スパゲティーサラダ、水菜のすまし汁、ブルーベリー	牛乳、チーズポパイケーキ	463	20.1	15.7	1.6
9 水	牛乳	御飯、マーボー豆腐、大根とツナの和え物、春雨スープ、オレンジ	牛乳、フライドポテト	439	17.5	16.5	1.5
10 木	牛乳	黒糖食パン、鶏のカレーマヨ焼き、じゃがいもサラダ、かぶの豆乳スープ、バナナ	牛乳、ケチャップライス	559	25.0	20.6	1.8
12 土	牛乳	中華丼、もやしのナムル、にらのスープ、チーズ	牛乳、ミレービスケット				
14 月	牛乳	御飯、ポークチャップ、チーズサラダ、エリンギのスープ、キウイフルーツ	牛乳、マカロニきな粉	477	19.8	15.2	1.1
15 火	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、かぼちゃドーナツ	515	24.6	17.5	1.5
16 水	牛乳	カレーライス、りんごのサラダ、もやしと青菜のスープ、オレンジ	牛乳、オートミールクッキー	507	17.5	20.0	1.3
17 木	牛乳	御飯、鯖の塩焼き、ピーマンと野菜のソテー、白菜のすまし汁、パン缶	牛乳、キャロットケーキ	475	18.1	18.9	1.2
18 金	牛乳	わかめ御飯、揚げ豆腐、さつま芋とベーコン炒め、小松菜のみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	454	18.6	16.7	1.8
19 土	牛乳	御飯、カレー肉じゃが、かぶとかぼちゃのサラダ、麩のすまし汁、もも缶	牛乳、ねじりん棒				
21 月	牛乳	御飯、鶏肉の塩麩焼き、れんこんの炒め煮、厚揚げのみそ汁、オレンジ	牛乳、ココア蒸しパン	509	20.9	19.9	0.9
22 火	牛乳	ロールパン、ポテトグラタン、豆菜サラダ、かぶのスープ、バナナ	麦茶、おかかおにぎり	511	20.4	19.0	1.5
24 木	牛乳	御飯、かじきの磯辺焼き、菜種和え、けんちん汁、りんご	牛乳、豆乳プリン	471	21.9	17.7	1.1
25 金	牛乳	御飯、回鍋肉、スティック野菜、中華風コーンスープ、キウイフルーツ	牛乳、マリン	534	23.7	21.3	1.8
26 土	牛乳	御飯、かれいの照り焼き、切干大根と里芋の旨煮、水菜のみそ汁、ブルーベリー	牛乳 ミルクスティックビスケット				
28 月	牛乳	石狩鍋風うどん、ちくわ磯辺揚げ、バナナ	牛乳、カレーピラフ	577	24.7	18.1	1.9
平均				492	20.6	17.5	1.5

\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*栄養価の平均値は土曜日を除くものです。



## お誕生日メニュー

- ☆ゆかり御飯
- ☆鶏の唐揚げ
- ☆ほうれん草の白和え
- ☆豚汁
- ☆みかん



## 世界の料理

今月は 25日のおやつにミャンマー料理のマリンを提供します。  
マリンはスキムミルク、牛乳、白すりごま、砂糖、バニ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!!

## 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、お昼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!

## 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。

