

2月 後期・完了食予定献立表

2024年 2月 浦安駅前保育園

後期				完了期				
	午前おやつ	昼食	カミカミニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼食	カミカミニュー	午後おやつ
1 木	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・人参・玉葱・じゃが芋) 磯和え(キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・焼きのり) すまし汁(白玉ふ・小松菜・ねぎ) パイン缶	じゃが芋 スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 肉じゃが(豚・サラダ油・人参・玉葱・しらたき・じゃが芋) 磯和え(キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・焼きのり) すまし汁(白玉ふ・小松菜・ねぎ) パイン缶	じゃが芋 スティック	マカロニきな粉
2 金	せんべい	おかゆ かれいの照焼き(かれい) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐) 鬼除け汁(豚・大根・人参・ねぎ・大豆水煮・ごま油) 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(いわし・生姜・サラダ油・ごま) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐・すりごま) 鬼除け汁(豚・大根・人参・ごぼう・ねぎ・油揚げ ・大豆水煮・ごま油) オレンジ	人参スティック	恵方巻
3 土	せんべい	豚すき丼(米・豚・豆腐・玉葱・人参・椎茸) すまし汁(白菜・えのきたけ・ねぎ) ブルー	人参スティック	せんべい	せんべい	豚すき丼(米・豚・焼き豆腐・玉葱・人参・しらたき・椎茸) すまし汁(白菜・えのきたけ・ねぎ) チーズ	人参スティック	せんべい
5 月	せんべい	おかゆ 回鍋肉 (豚・キャベツ・人参・もやし・ねぎ・ごま油・ピーマン) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・クリームコーン・ごま油) もも缶	胡瓜スティック	さつま芋ケーキ	せんべい	軟飯・御飯 回鍋肉(豚・キャベツ・人参・もやし・ねぎ・ごま油・ピーマン) サラダ(春雨・胡瓜・人参・さつま揚げ・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・コーン・クリームコーン・卵・ごま油) もも缶	胡瓜スティック	さつま芋ケーキ
6 火	せんべい	おかゆ 豆腐ハンバーグ(鶏・人参・玉葱・豆腐) 煮物(小松菜・もやし・人参) みそ汁(にら・エリンギ・玉葱) ブルー	人参スティック	フルーツポンチ	せんべい	軟飯・御飯 縦製豆腐(鶏・人参・玉葱・豆腐・卵) 煮物(小松菜・もやし・人参・油揚げ) みそ汁(にら・エリンギ・玉葱) ブルー	人参スティック	フルーツ杏仁
7 水	せんべい	石狩鍋風うどん (干しうどん・白菜・人参・ねぎ・椎茸・さけ・豆乳) 南瓜の甘煮(南瓜) バナナ	人参スティック	和風粥	せんべい	石狩鍋風うどん (干しうどん・白菜・人参・ねぎ・椎茸・さけ・豆乳) 焼辺揚げ(竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油) バナナ	人参スティック	おかかおにぎり
8 木	せんべい	おかゆ 鶏むね肉のふっくら焼き(鶏・サラダ油) 煮物(人参・椎茸・凍り豆腐・いんげん) すまし汁(ほうれん草・ねぎ・えのきたけ) パイン缶	人参スティック	ぶどうゼリー	せんべい	軟飯・御飯 鶏むね肉のふっくら焼き(鶏・サラダ油) 煮物(人参・椎茸・さつま揚げ・凍り豆腐・いんげん) すまし汁(ほうれん草・ねぎ・えのきたけ) パイン缶	人参スティック	ぶどうゼリー
9 金	せんべい	おかゆ 家常豆腐(豚・豆腐・人参・玉葱・キャベツ・もやし) サラダ(大根・胡瓜・人参・ツナ・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・えのきたけ・万能ねぎ) りんご	大根スティック	ゆかり粥	せんべい	軟飯・御飯 家常豆腐(豚・焼き豆腐・人参・玉葱・キャベツ ・もやし・サラダ油) サラダ(大根・胡瓜・人参・ツナ・マヨネーズ・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・えのきたけ・万能ねぎ) りんご	大根スティック	しそひじき御飯
10 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) スープ(もやし・にら・ごま油) ブルー	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) スープ(もやし・にら・コーン・ごま油) チーズ	人参スティック	源氏パイ
13 火	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・じゃが芋・玉葱・人参・ケチャップ・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(セロリー・玉葱・いんげん) パイン缶	じゃが芋 スティック	わかめ粥	せんべい	カレーライス(米・豚・じゃが芋・玉葱・人参・サラダ油 ・カレールウ・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(セロリー・玉葱・いんげん) パイン缶	じゃが芋 スティック	わかめおにぎり
14 水	せんべい	おかゆ ミートローフ(豚・豆腐・玉葱・人参・舞茸) 和え物(小松菜・人参・もやし・ごま油) みそ汁(さつま芋・万能ねぎ・なめこ) オレンジ	さつま芋 スティック	きな粉蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 ミートローフ(豚・豆腐・玉葱・人参・舞茸) 和え物(小松菜・人参・もやし・竹輪・ごま油) みそ汁(さつま芋・万能ねぎ・なめこ) オレンジ	さつま芋 スティック	きな粉蒸しパン
15 木	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) ソテー(ピーマン・豚・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) 豆乳スープ(かぶ・かぶ葉・玉葱・豆乳) もも缶	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・塩こうじ) ソテー(ピーマン・豚・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) 豆乳スープ(かぶ・かぶ葉・玉葱・豆乳) もも缶	人参スティック	プリン
16 金	せんべい	おかゆ じゃが芋のトマト煮(鶏・玉葱・エリンギ・人参 ・にんにく・じゃが芋・ケチャップ・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(玉葱・いんげん) キウイフルーツ	胡瓜スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 じゃが芋のサブジ(鶏・玉葱・エリンギ・人参・にんにく・サラダ油 ・じゃが芋・カレー粉・ケチャップ・ソース・豆乳・オリーブ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・サラダ油) スープ(マカロニ・玉葱・いんげん) キウイフルーツ	胡瓜スティック	納豆チャーハン
17 土	せんべい	そぼろ煮丼 (米・豚・ごま油・生姜・人参・玉葱・舞茸・大根) すまし汁(小松菜・えのきたけ・ねぎ) ブルー	人参スティック	せんべい	せんべい	そぼろ煮丼 (米・豚・ごま油・生姜・人参・玉葱・舞茸・大根) すまし汁(小松菜・えのきたけ・ねぎ) チーズ	人参スティック	せんべい

2月 後期・完了食予定献立表

2024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
19 月	せんべい	おかゆ 鯖の塩焼き(さば) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐) 豚汁(豚・大根・人参・ねぎ・ごま油) パン缶	大根スティック	南瓜の茶巾	せんべい	軟飯・御飯 鯖の塩焼き(さば) 白和え(ひじき・人参・エリンギ・ほうれん草・豆腐・すりごま) 豚汁(豚・大根・人参・ごぼう・ねぎ・油揚げ・ごま油) パン缶	大根スティック	南瓜ドーナツ
20 火	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・クリームコーン・ごま油) りんご	胡瓜スティック	オレンジゼリー	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・グリーンピース) サラダ(春雨・胡瓜・人参・さつま揚げ・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・コーン・クリームコーン・卵・ごま油) りんご	胡瓜スティック	オレンジゼリー
21 水	せんべい	おかゆ かじきの甘酢がけ(かじき・ケチャップ) 旨煮(豆腐・チンゲン菜・人参・玉葱・ごま油) みそ汁(にら・えのきたけ・玉葱) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かに玉(ねぎ・人参・椎茸・ごま油・卵・かにかまぼこ・豆腐・ケチャップ) 旨煮(生揚げ・チンゲン菜・人参・玉葱・ごま油) みそ汁(にら・えのきたけ・玉葱) もも缶	人参スティック	のりじゃこトースト
22 木	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ごま油) 南瓜の甘煮(南瓜) バナナ	人参スティック	ツナ粥	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・にら・もやし・ねぎ・ごま油) 磯辺揚げ(竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油) バナナ	人参スティック	ツナおにぎり
24 土	せんべい	チンジャオロース丼(米・豚・にんにく・生姜・ごま油・人参・もやし・ピーマン・えのきたけ) スープ(チンゲン菜・玉葱・しめじ) ブルーベリー	人参スティック	せんべい	せんべい	チンジャオロース丼(米・豚・にんにく・生姜・ごま油・人参・もやし・ピーマン・えのきたけ・オイスターソース) スープ(チンゲン菜・玉葱・しめじ) チーズ	人参スティック	源氏パイ
26 月	せんべい	おかゆ 鶏むね肉のふくら焼(鶏) 煮物(人参・椎茸・凍り豆腐・いんげん) すまし汁(白菜・万能ねぎ・えのきたけ) オレンジ	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏むね肉のごま焼(鶏・ごま) 煮物(人参・椎茸・さつま揚げ・凍り豆腐・いんげん) すまし汁(白菜・万能ねぎ・えのきたけ) オレンジ	人参スティック	りんごフルーチェ
27 火	せんべい	おかゆ 豆腐とキャベツのみそ炒め(豚・キャベツ・人参・もやし・ねぎ・豆腐・ごま油・ピーマン) サラダ(大根・胡瓜・人参・ツナ・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・えのきたけ・万能ねぎ) パン缶	大根スティック	豆乳くず餅	せんべい	軟飯・御飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め (豚・キャベツ・人参・もやし・ねぎ・生揚げ・ごま油・ピーマン) サラダ(大根・胡瓜・人参・ツナ・マヨネーズ・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・えのきたけ・万能ねぎ) パン缶	大根スティック	黒糖くず餅
28 水	せんべい	おかゆ 洋風煮(米・豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・にんにく・ケチャップ・豆乳) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(セロリー・玉葱・しめじ) もも缶	人参スティック	みそ蒸しパン	せんべい	キーマカレー(米・豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・にんにく・サラダ油・カレールウ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(セロリー・玉葱・しめじ) もも缶	人参スティック	みそ蒸しパン
29 木	せんべい	おかゆ つくね(鶏・豆腐・玉葱・生姜) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ) みそ汁(小松菜・ねぎ) オレンジ	人参スティック	青菜粥	せんべい	軟飯・御飯 運根入りつくね(鶏・豆腐・玉葱・蓮根・生姜) ソテー(南瓜・ベーコン・玉葱・エリンギ・バター) みそ汁(油揚げ・小松菜・ねぎ) オレンジ	人参スティック	青菜おにぎり

後期は・・・基本的に薄味で素材の味を中心とします。
バナナぐらいの固さが目安となります。
カミカミごっくん、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きたいと思います。

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。

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。



今年の恵方は東北東です。
園では、お昼に邪気を払うとされるイワシを提供し、おやつに恵方巻を食べます！