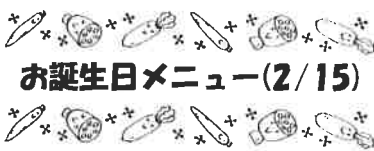


2月の給食予定献立表(3歳以上児)

2024年2月 浦安駅前保育園

日付	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 木	御飯、肉じゃが、キャベツの磯和え、麩のすまし汁、パイン缶	牛乳、マカロニきな粉	549	21.3	15.3	1.9	
2 金	御飯、いわしのかば焼き、ほうれん草の白和え、鬼除け汁、オレンジ	麦茶、恵方巻	492	16.4	11.7	2.7	
3 土	豚すき丼、白菜のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい					
5 月	御飯、回鍋肉、春雨サラダ、中華風コーンスープ、もも缶	牛乳、さつま芋ケーキ	656	22.0	20.4	2.3	
6 火	御飯、凝製豆腐、小松菜の信田煮、ニラのみそ汁、プルーン	牛乳、フルーツ杏仁	521	23.4	19.0	1.8	
7 水	石狩鍋風うどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、おかかおにぎり、おしゃぶり昆布	646	27.8	14.2	4.1	
8 木	御飯、鶏むね肉のふっくら焼き、高野豆腐の煮物、ほうれん草のすまし汁、パイン缶	牛乳、ぶどうゼリー	504	26.7	11.1	1.7	
9 金	御飯、家常豆腐、大根の和風マヨサラダ、とろろ昆布のすまし汁、りんご	牛乳、しそひじき御飯	595	20.9	17.2	1.7	
10 土	中華丼、もやしのスープ、チーズ	牛乳、源氏パイ					
13 火	カレーライス、レーズンのサラダ、セロリのスープ、パイン缶	牛乳、わかめおにぎり	639	19.3	15.7	1.8	
14 水	御飯、ミートローフ(和風ソース)、小松菜の和え物、さつま芋のみそ汁、オレンジ	牛乳、きな粉蒸しパン	621	24.0	19.2	2.1	
15 木	 お誕生日メニュー 	牛乳、プリン	638	27.4	22.9	2.3	
16 金	御飯、じゃが芋のサブジ、ツナのサラダ、マカロニのスープ、キウイフルーツ	牛乳、納豆チャーハン	638	22.3	17.4	1.8	
17 土	そぼろ煮丼、小松菜のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい					
19 月	御飯、鯖の塩焼き、ほうれん草の白和え、豚汁、パイン缶	牛乳、かぼちゃドーナツ	590	25.7	22.3	1.7	
20 火	御飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、中華風コーンスープ、りんご	牛乳、オレンジゼリー	572	21.5	17.8	2.0	
21 水	御飯、かに玉(甘酢あん)、チンゲン菜と厚揚げの旨煮、ニラのみそ汁、もも缶	牛乳、のりじゃこトースト	598	22.7	19.6	2.7	
22 木	ちゃんぽんうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、ツナおにぎり、おしゃぶり昆布	588	21.5	17.3	2.8	
24 土	チンジャオロース丼、チンゲン菜のスープ、チーズ	牛乳、源氏パイ					
26 月	御飯、鶏むね肉のごま焼、高野豆腐の煮物、白菜のすまし汁、オレンジ	牛乳、りんごフルーチェ	491	28.0	13.0	1.9	
27 火	御飯、厚揚げとキャベツのみそ炒め、大根の和風マヨサラダ、とろろ昆布のすまし汁、パイン缶	牛乳、黒糖くず餅	546	20.0	18.0	1.8	
28 水	キーマカレー、レーズンのサラダ、セロリのスープ、もも缶	牛乳、みそ蒸しパン	630	18.5	21.6	2.4	
29 木	御飯、れんこん入りつくね、かぼちゃとベーコンのソテー、油揚げのみそ汁、オレンジ	牛乳、青菜おにぎり	659	25.8	19.3	1.9	
* 都合により献立を変更する場合があります。			平均	588	22.9	17.5	2.2



お誕生日メニュー(2/15)

- ☆御飯
- ☆鶏肉の塩麹焼き
- ☆ビーフンと野菜のソテー
- ☆豆乳スープ
- ☆もも缶

2月生まれのお友達の
リクエストメニューです★★



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、おやつには恵方巻を、子どもたちが自分で巻きます!