

# 2月の給食予定献立表(3歳未満児)

2024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 木	牛乳	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	475	19.1	14.9	1.5	
2 金	牛乳	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	牛乳、恵方巻	487	18.8	16.4	2.2	
3 土	牛乳	豚すき丼、白菜のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい					
5 月	牛乳	御飯、回鍋肉、春雨サラダ、中華風コンスープ、もも缶	牛乳、さつま芋ケーキ	564	20.1	19.1	2.0	
6 火	牛乳	御飯、擬製豆腐、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	435	20.3	17.5	1.4	
7 水	牛乳	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	554	24.7	14.5	3.3	
8 木	牛乳	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	433	22.0	11.6	1.4	
9 金	牛乳	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	499	18.5	16.2	1.4	
10 土	牛乳	中華丼、もやしのスープ、チーズ	牛乳、源氏パイ					
13 火	牛乳	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	531	17.3	15.1	1.4	
14 水	牛乳	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	519	20.9	17.7	1.7	
15 木	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、プリン	540	23.6	20.5	1.9	
16 金	牛乳	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	539	20.0	16.8	1.5	
17 土	牛乳	そぼろ煮丼、小松菜のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい					
19 月	牛乳	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	502	22.5	20.5	1.4	
20 火	牛乳	御飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、中華風コンスープ、りんご	牛乳、オレンジゼリー	491	19.2	16.7	1.6	
21 水	牛乳	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	498	20.1	18.4	2.1	
22 木	牛乳	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	499	19.2	16.4	2.3	
24 土	牛乳	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	牛乳	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	424	23.0	13.0	1.5	
27 火	牛乳	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	463	18.0	16.8	1.6	
28 水	牛乳	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	532	17.2	20.0	1.9	
29 木	牛乳	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	541	21.2	16.4	1.4	
* 都合により献立を変更する場合があります。				平均	501	20.3	16.8	1.8

## 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



## 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!