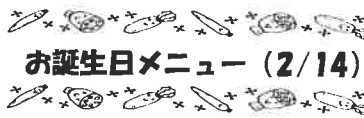


2月の給食予定献立表(3歳以上児)

2023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 水	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、じゃが芋の塩昆布サラダ、ほうれん草のみそ汁、もも缶	牛乳、豆乳プリン	547	22.8	17.1	1.4	
2 木	御飯、鶏むね肉のふつくら焼き、高野豆腐の煮物、白菜のすまし汁、りんご	牛乳、みそ蒸しパン	549	29.1	14.2	2.2	
3 金	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	552	18.4	13.9	1.9	
4 土	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、フレンチサラダ、玉ねぎのスープ、パン缶	牛乳、せんべい					
6 月	御飯、筑前煮、青菜のじゃこ炒め、水菜のすまし汁、ブルーン	牛乳、キャロットケーキ	536	21.5	16.6	1.8	
7 火	御飯、かれのいねぎ煮、春雨と挽肉の炒め物、南瓜のみそ汁、もも缶	牛乳、のりじゃこトースト	556	28.1	15.2	2.5	
8 水	御飯、鶏肉の塩麹焼き、小松菜の煮浸し、けんちん汁、キウイフルーツ	牛乳、サーターアングギー (沖縄)	675	26.7	27.8	1.3	
9 木	石狩鍋風うどん、竹輪磯辺揚げ、バナナ	麦茶、ツナおにぎり、 おしゃぶり昆布	680	28.8	17.4	2.4	
10 金	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、中華風スープ、パン缶	牛乳、オレンジゼリー	512	18.0	15.1	1.8	
13 月	食パン、鯖のカレームニエル、さっぱりポテトサラダ、豆乳スープ、バナナ	牛乳、ケチャップライス	584	24.5	18.5	2.2	
14 火	 お誕生日メニュー 	牛乳、お豆腐ブラウニー	569	23.8	19.9	1.8	
15 水	御飯、肉じゃが、白菜のおかかマヨ和え、麩のすまし汁、もも缶	牛乳、マカロニきな粉	579	22.5	17.6	1.7	
16 木	御飯、擬製豆腐、きんぴら、ニラのみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	513	21.8	16.8	2.1	
17 金	カレーライス、スパゲティサラダ、青菜のスープ、オレンジ	牛乳、オートミールクッキー	667	21.4	25.5	1.9	
18 土	御飯、ぶりの照焼き、チンゲン菜と厚揚げの炒め煮、大根のすまし汁、パン缶	麦茶、ヨーグルト					
20 月	御飯、鶏肉の甘酢煮、大根とツナの和え物、チンゲン菜のスープ、キウイフルーツ	牛乳、黒糖くず餅	562	20.9	16.1	1.7	
21 火	御飯、れんこん入りつくね、南瓜とベーコンのソテー、油揚げのみそ汁、もも缶	牛乳、オレンジ蒸しパン	630	23.2	21.1	2.1	
22 水	トマトクリームスパゲティ、豆菜サラダ、セロリのスープ、バナナ	麦茶、みそ焼きおにぎり、 おしゃぶり昆布	651	23.6	20.4	1.7	
24 金	御飯、鯖の塩焼き、ビーフンと野菜のソテー、とろろ昆布のすまし汁、パン缶	牛乳、フライドポテト	524	20.2	19.2	1.7	
25 土	御飯、鶏のカレーマヨ焼き、竹輪とキャベツのサラダ、切干大根のみそ汁、ブルーン	牛乳、牛乳かりんとう					
27 月	御飯、回鍋肉、春雨サラダ、中華風コーンスープ、オレンジ	牛乳、チーズポパイケーキ	616	24.2	20.7	2.6	
28 火	食パン、じゃが芋入りチキンティッカ、レーズンのサラダ、かぶのスープ、バナナ	牛乳、焼きもち御飯	477	19.3	11.6	2.3	
			平均	578	23.1	18.1	2.0

*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 (2/14)

- ☆ゆかり御飯
- ☆鶏の唐揚げ
- ☆みかんサラダ
- ☆かぶのみそ汁
- ☆りんご

2月生まれのお友達の
リクエストメニューです★★



郷土料理

今月は、8日に沖縄県の郷土料理「サーターアングギー」を提供します。小麦粉を卵、砂糖と合わせて捏ね、油で揚げた沖縄風のドーナツです。中国から伝わってきたお菓子と考えられており、祝い事などの催しには欠かせないそうです。黒糖や紅芋、かぼちゃを混ぜ合わせるなど、バリエーションも豊富で全国的にも人気のお菓子です。

保育園では、黒糖を使用したサーターアングギーを提供します。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。



今年の恵方は南南東です。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自分で巻いて食べます！

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。

