

2月 後期・完了食予定献立表

2023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	水	せんべい	おかゆ 煮物(豚・白菜・玉葱・椎茸・ねぎ・豆腐・白玉麩) サラダ(じゃが芋・人参・胡瓜・塩昆布) みそ汁(ほうれん草・玉葱・舞茸) もも缶	じゃが芋 スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 煮物(豚・白菜・玉葱・椎茸・しらたき・ねぎ・豆腐・白玉麩・ サラダ油) サラダ(じゃが芋・人参・胡瓜・塩昆布・マヨネーズ・ごま) みそ汁(ほうれん草・玉葱・舞茸) もも缶	じゃが芋 スティック	豆乳プリン
2	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(高野豆腐・人参・椎茸・いんげん) すまし汁(白菜・ねぎ・えのき) りんご	人参スティック	みそ蒸しパン	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(高野豆腐・人参・椎茸・さつま揚げ・いんげん) すまし汁(白菜・ねぎ・えのき) りんご	人参スティック	みそ蒸しパン
3	金	せんべい	おかゆ かれのいの照焼き(カレイ・生姜) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・焼きのり) みそ汁(豆腐・ねぎ・なめこ) オレンジ	胡瓜スティック	和風粥	せんべい	軟飯・御飯 いわしのかば焼き(イワシ・生姜・サラダ油・ごま) 和え物(キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・焼きのり) みそ汁(豆腐・ねぎ・なめこ) オレンジ	胡瓜スティック	巻き寿司
4	土	せんべい	おかゆ 鶏肉のマーマレード焼き (鶏・にんにく・玉葱・マーマレード) サラダ(キャベツ・人参・胡瓜・ツナ・サラダ油) スープ(玉葱・もやし・しめじ) パン缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉のマーマレード焼き (鶏・にんにく・玉葱・マーマレード) サラダ(キャベツ・人参・胡瓜・ツナ・サラダ油) スープ(玉葱・もやし・しめじ) パン缶	人参スティック	せんべい
6	月	せんべい	おかゆ 筑前煮(鶏・人参・大根・椎茸・里芋) じゃこ炒め (しらす干し・小松菜・もやし・人参・ねぎ) すまし汁(水菜・白玉麩・舞茸) ブルー	大根スティック	キャロットケーキ	せんべい	軟飯・御飯 筑前煮 (鶏・人参・大根・椎茸・こんにゃく・里芋・ごぼう・サラダ油) じゃこ炒め (しらす干し・ごま油・小松菜・もやし・人参・ねぎ・ごま) すまし汁(水菜・白玉麩・舞茸) ブルー	大根スティック	キャロットケーキ
7	火	せんべい	おかゆ かれのいのねぎ煮(カレイ・ねぎ・生姜) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら) みそ汁(南瓜・エリンギ・万能ねぎ) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれのいのねぎ煮(カレイ・ねぎ・生姜) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(南瓜・エリンギ・万能ねぎ) もも缶	人参スティック	のりじゃこトースト
8	水	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麩焼き(鶏・塩麩) 煮浸し(小松菜・もやし・人参) けんちん汁(人参・大根・豆腐) キウイフルーツ	大根スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麩焼き(鶏・塩麩) 煮浸し(小松菜・もやし・人参・油揚げ) けんちん汁(ごぼう・人参・大根・豆腐) キウイフルーツ	大根スティック	サーター アンダギー (沖縄県)
9	木	せんべい	石狩鍋風うどん(干しうどん・サケ・生姜・白菜・ 人参・ねぎ・椎茸・豆乳) 南瓜の甘露(南瓜) バナナ	人参スティック	ツナ粥	せんべい	石狩鍋風うどん(干しうどん・サケ・生姜・白菜・ 人参・ねぎ・椎茸・豆乳) ちくわ磯辺揚げ (竹輪・青のり・小麦粉・サラダ油・卵) バナナ	人参スティック	ツナ軟飯 ツナおにぎり
10	金	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・椎茸・人参・ねぎ・生姜・ にんにく・豚・ごま油・グリーンピース) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油) スープ(チンゲン菜・にら・エリンギ・ごま油) パン缶	人参スティック	オレンジゼリー	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(豆腐・椎茸・人参・ねぎ・生姜・ にんにく・豚・ごま油・グリーンピース) ナムル(もやし・人参・小松菜・ごま油・ごま) スープ(チンゲン菜・にら・エリンギ・ごま油) パン缶	人参スティック	オレンジゼリー
13	月	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) かれのいのムニエル(カレイ・小麦粉・オリーブ油) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) 豆乳スープ(キャベツ・玉葱・舞茸・豆乳) バナナ	じゃが芋 スティック	洋風粥	せんべい	食パン 鯛のカレールムニエル (サバ・カレール粉・小麦粉・オリーブ油) サラダ (じゃが芋・胡瓜・人参・ハム・チーズ・サラダ油) 豆乳スープ(キャベツ・玉葱・舞茸・豆乳) バナナ	じゃが芋 スティック	ケチャップライス
14	火	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 鶏の照り焼き(鶏・生姜) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) みそ汁(かぶ・かぶの葉・玉葱) りんご	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	ゆかり軟飯・御飯(米・ゆかり) 鶏の唐揚げ(鶏・生姜・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) みそ汁(かぶ・かぶの葉・玉葱) りんご	胡瓜スティック	お豆腐 ブラウニー
15	水	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん) 和え物(白菜・えのき・人参・かつお節) すまし汁(白玉麩・椎茸・ねぎ) もも缶	人参スティック	さつま芋きな粉	せんべい	軟飯・御飯 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・いんげん・ サラダ油) 和え物(白菜・えのき・人参・かつお粉・マヨネーズ・ すりごま・かつお節) すまし汁(白玉麩・椎茸・ねぎ) もも缶	人参スティック	マカロニきな粉
16	木	せんべい	おかゆ 擬製豆腐(鶏・豆腐・卵・人参・玉葱・サラダ油) きんぴら(人参・さつま芋) みそ汁(にら・エリンギ・玉葱) チーズ	さつま芋 スティック	フルーツ杏仁	せんべい	軟飯・御飯 擬製豆腐(鶏・豆腐・卵・人参・玉葱・サラダ油) きんぴら (ごぼう・蓮根・人参・さつま揚げ・ごま油・ごま) みそ汁(にら・エリンギ・玉葱) チーズ	さつま芋 スティック	フルーツ杏仁
17	金	せんべい	おかゆ 洋風煮(豚・じゃが芋・玉葱・人参・スキムミルク・ ケチャップ・中濃ソース) サラダ(胡瓜・人参) スープ(小松菜・もやし・しめじ) オレンジ	胡瓜スティック	せんべい	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) スバゲティー・サラダ(サラダ用スバゲティー・胡瓜・ 人参・ハム・マヨネーズ) スープ(小松菜・もやし・しめじ) オレンジ	胡瓜スティック	オートミール クッキー

2月 後期・完了食予定献立表

2023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	
18 土	せんべい	おかゆ かれのい照焼き(カレイ・にんにく・生姜) 炒め煮(豆腐・チンゲン菜・人参・ねぎ) すまし汁(大根・舞茸・万能ねぎ) パン缶	大根スティック	ヨーグルト	せんべい	軟飯・御飯 ぶりの照焼き(ブリ・にんにく・生姜) 炒め煮(生揚げ・チンゲン菜・人参・ねぎ・ごま油) すまし汁(大根・舞茸・万能ねぎ) パン缶	大根スティック	ヨーグルト	
20 月	せんべい	おかゆ 鶏肉の甘酢煮(鶏・生姜・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン) 和え物(大根・人参・小松菜・ツナ・ごま油) スープ(チンゲン菜・もやし・万能ねぎ) キウイフルーツ	じゃが芋スティック	牛乳くず餅	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の甘酢煮(鶏・生姜・サラダ油・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・ごま油) 和え物(大根・人参・小松菜・ツナ・マヨネーズ・ごま油) スープ(チンゲン菜・もやし・万能ねぎ) キウイフルーツ	じゃが芋スティック	黒糖くず餅	
21 火	せんべい	おかゆ つくね(鶏・豆腐・玉葱・生姜・ごま油) ソテー(南瓜・玉葱・エリンギ・バター) みそ汁(小松菜・ねぎ) もも缶	じゃが芋スティック	オレンジ蒸しパン	せんべい	軟飯・御飯 れんこん入りつくね (鶏・豆腐・玉葱・運根・生姜・ごま油) 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) もも缶	じゃが芋スティック	オレンジ蒸しパン	
22 水	せんべい	トマトクリームうどん(干しうどん・豚・にんにく・オリーブ油・バター・人参・玉葱・エリンギ・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・牛乳・生クリーム) サラダ(大豆・チンゲン菜・えのき・ツナ・サラダ油) スープ(セロリ・しめじ・玉葱) バナナ	人参スティック	和風粥	せんべい	トマトクリームスパゲティ(スパゲティ・豚・にんにく・オリーブ油・バター・人参・玉葱・エリンギ・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・牛乳・生クリーム) サラダ(大豆・チンゲン菜・えのき・ツナ・サラダ油) スープ(セロリ・しめじ・玉葱) バナナ	人参スティック	みそ焼き軟飯 みそ焼きおにぎり	
24 金	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(ピーマン・玉葱・人参・ピーマン) すまし汁(とろろ昆布・えのき・小松菜) パン缶	人参スティック	青のりポテト	せんべい	軟飯・御飯 鯖の塩焼き(サバ) ソテー (ピーマン・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) すまし汁(とろろ昆布・えのき・小松菜) パン缶	人参スティック	フライドポテト	
25 土	せんべい	おかゆ 鶏の照焼き(鶏) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ごま油) みそ汁(切干大根・ねぎ・豆腐) ブルー	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏のカレーマヨ焼き (鶏・にんにく・カレー粉・マヨネーズ・小麦粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・竹輪・ごま油) みそ汁(切干大根・ねぎ・豆腐) ブルー	胡瓜スティック	牛乳かりんとう	
27 月	せんべい	おかゆ 回鍋肉(豚・キャベツ・人参・もやし・ねぎ・ピーマン) サラダ(胡瓜・人参・ごま油) 中華風コンソープ (卵・クリームコーン・玉葱・チンゲン菜・ごま油) オレンジ	人参スティック	チーズポパイ 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・ピーマン・サラダ油) 春雨サラダ(春雨・胡瓜・人参・竹輪・ごま油) 中華風コンソープ(卵・クリームコーン・玉葱・チンゲン菜・コーン・ごま油) オレンジ	人参スティック	チーズポパイ ケーキ	
28 火	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) 鶏の照焼き(鶏) サラダ (キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) バナナ	じゃが芋スティック	和風粥	せんべい	食パン じゃが芋入りチキンティッカ(鶏・サラダ油・じゃが芋・にんにく・カレー粉・マヨネーズ・ケチャップ・中濃ソース) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) バナナ	じゃが芋スティック	焼きもちこし軟飯 焼きもちこし御飯	

後期は・・・基本的に薄味で素材の味を中心とします。
バナナくらいの固さが目安となります。
カミカミごっこ、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ましょ
う。

郷土料理

今月は、8日に沖縄県の郷土料理「サターアングギー」を提供します。(完了食)
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、黒糖を使用したサターアングギーを提供します。どうぞお楽しみに！！



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、おやつには巻き寿司を提供します！
(完了食のみの提供となります。後期食は、イワシ→カレイ、巻き寿司→和風粥となります。)

