2月の給食予定献立表（3歳以上児）

令和 8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)
2	月	御飯、つくね焼き、大根の炒めなます、白菜のすまし汁、パイン缶	牛乳、小松菜のケーキ	612	21.4	21.4	2.0
3	火	御飯、いわしの梅煮、三色野菜の納豆和え、鬼除け汁、みかん	麦茶、恵方巻	569	23.5	17.6	2.3
4	水	カレーライス、パインサラダ、セロリのスープ、もも缶	牛乳、きな粉ドーナツ	662	20.4	21.0	1.9
5	木	御飯、鶏肉と高野豆腐の煮物、キャベツとさつま揚げの炒め物、なめこのみそ汁 プルーン	牛乳、ココアクッキー	614	20.7	22.6	2.0
6	金	♪がんばろうメニュー♫　◆ツナと筍のピラフ、鶏肉の唐揚げ、ブロッコリーのごま和え 中華風コーンスープ、りんご	牛乳、プリン	574	25.6	26.1	2.1
9	月	御飯、豚肉とキャベツの中華煮、お芋の甘辛炒め、ニラのスープ、もも缶	牛乳、みそ蒸しパン	582	19.0	17.8	2.2
10	火	御飯、干しエビの卵焼き、卵の花、根菜のみそ汁、パイン缶	牛乳、フライドポテト	533	21.1	18.7	2.0
12	木	◆豆乳クリームスパゲティー、かぼちゃのサラダ、キャベツのスープ、オレンジ	麦茶、和風ツナマヨおにぎり おしゃぶり昆布	464	15.9	11.3	2.0
13	金	御飯、豚肉のごま炒め、バンサンスー、ほうれん草のみそ汁、バナナ	牛乳、◆甘辛大豆	602	24.0	23.2	2.3
14	土	中華丼、もやしのスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
16	月	御飯、肉じゃが、もやしとさつま揚げの炒め物、なめこのみそ汁、プルーン	牛乳、えびせん	532	20.0	19.3	2.3
17	火	ビーンズライス、パインサラダ、セロリのスープ、オレンジ	牛乳、人参ケーキ	609	18.9	21.2	2.1
18	水	御飯、ミートローフ（トマトソース）、大根の炒めなます、小松菜のすまし汁、パイン缶	麦茶、そぼろごはん	537	18.7	14.5	1.9
19	木	納豆そぼろ丼、お芋の甘辛炒め、わかめのスープ、りんご	牛乳、お豆腐ドーナツ	597	20.5	21.0	1.8
20	金	御飯、鶏肉の磯辺焼き、ブロッコリーのごま和え、厚揚げのみそ汁、もも缶	牛乳、りんごゼリー	535	26.4	15.0	1.6
21	土	大根のそぼろ煮丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
24	火	きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、しそひじきおにぎり おしゃぶり昆布	466	16.5	16.5	2.1
25	水	お誕生日メニュー	牛乳、マシュマロサンド	494	19.9	18.1	1.5
26	木	御飯、擬製豆腐、卵の花、根菜のみそ汁、パイン缶	牛乳、きな粉蒸しパン	618	24.4	22.2	2.0
27	金	御飯、マーボー豆腐、バンサンスー、ニラのスープ、もも缶	牛乳、フライドポテト	539	18.8	17.9	2.0
28	土	チンジャオロース丼、チンゲン菜のスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
			平均	563	20.9	19.2	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(2/25)

☆御飯
☆鯖の塩焼き
☆春雨の炒め物
☆大根のすまし汁
☆いちご

2月生まれのお友達の
リクエストメニューです★★

発酵食品を食べよう!!

大豆を発酵させることで味噌や納豆ができます。納豆、漬物、かつお節、味噌、甘酒、チーズ、ヨーグルトなどは、私たちの食卓でもよく見かける発酵食品です。
発酵食品には善玉菌が豊富に含まれており、食べることで腸内環境を整えることができます。
まだまだ感染症が心配な季節です。感染症予防のためにも、腸内環境を改善し免疫力を高める効果のある発酵食品を、積極的に取り入れていきたいですね。

節分　恵方巻き

2月3日は節分です。
暦の上で冬から春へ移る区切りの日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願って、その年の恵方（吉方）に向かって太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。
恵方巻の歴史は意外と浅く、もとは江戸時代に大阪の商人たちが商売繁盛を祈願して太巻きを食べる習慣があり、それが由来となっています。
関西の海苔や寿司の商業組合が、節分に太巻きの丸かぶりを促進するキャンペーンを行い、80年代にコンビニエンスストアが「恵方巻」として販売したことで、全国的な風習となりました。
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、おやつには恵方巻を提供します。みのり組・しげり組は、自分たちで恵方巻を作ります！