

2月の献立予定表 沼館保育園

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	豚肉ともやしの チャンプルー ブロッコリーの かにかま和え トマト ミルクスープ	手巻き寿司 卵焼き きゅうり 焼き肉 味噌けんちん汁 みかん	鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃのサラダ 小松菜のおひたし ワンドンスープ	赤魚の塩麴焼き じゃが芋のチーズ焼き キャロットラペ 寄せ豆腐汁	ポークカレー ツナ入り温野菜 ミニトマト ラッシー	鶏手羽元の酢醤油煮 もやしとちくわの カレーマヨ和え トマト とうもろこしと 卵のスープ
おやつ	おにぎり・牛乳	甘納豆・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	おにぎり	バナナ・ウエハース
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	松風焼き 中華サラダ トマト 鉄分たっぷり味噌汁	さばの味噌煮 里芋のグラタン 炒り卵と小松菜の 和え物 八宝菜汁	建国記念の日 	えびフライ スパゲティナポリタン 小松菜と コーンの和え物 野菜汁	厚揚げの 豚肉ロール焼き ブロッコリーの ヨーグルト和え ミニトマト 白菜のスープ	豚肉のしゃぶしゃぶ 大豆入りひじき煮 ほうれん草と 人参のおかか和え 和風クリームスープ
おやつ	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳		バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	鶏肉と キャベツの炒め物 スパゲティサラダ ミニトマト 豆腐と なめこの味噌汁	サーモンの レモン醤油揚げ 変わり麻婆豆腐 小松菜のおひたし 大根と油揚げの味噌汁	チキンロール 春雨のサラダ ブロッコリーの おひたし 大豆とかぶのスープ	焼き魚(ほっけ) しめじと 高野豆腐の卵とし 大根サラダ さつま芋の味噌汁	キーマカレー ヒレカツ 温野菜 ラッシー	茶話会 
おやつ	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	ウエハース	
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	天皇誕生日 	焼き肉 トマトと卵の中華炒め レタス 海と森のスープ	鶏肉のピカタ インディアンボテサラ 小松菜の海苔和え 胡麻入り味噌汁	さわらのから揚げ ほうれん草と ちくわの和え物 トマト 高野豆腐と わかめのかきたま汁	ミートボール かぼちゃの甘煮 コーン入りサラダ 畑のスープ	豚肉の甘辛煮 切り干し大根の ヨーグルト和え ブロッコリーの おひたし 貝たくさん味噌汁
おやつ		ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	お誕生会 (フレンチドッグ・みかん・牛乳)	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳

2月は一年で最も寒い時期ですね。免疫力を高めて感染症に負けない丈夫な身体を育てましょう！

腸内にいる多数の腸内細菌のうち、善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌など）には免疫細胞の働きを助ける性質があります。体に良い働きをする善玉菌を増やして免疫力を高めるためには、日々の食事が大切です。

1、善玉菌を含む食品を摂りましょう

納豆、ヨーグルト、チーズ、漬物などの発酵食品



2、善玉菌のエサになる食品を摂りましょう

野菜や豆類など水溶性食物繊維を含む食品や、大豆やごぼう、玉ねぎ、バナナなどオリゴ糖を含む食品

沼館保育園の給食は、さまざまな食材を取り入れており、食物繊維は食物摂取基準目標量の2倍を達成しています。残さず食べて元気に春を迎えましょう。