



2月の予定献立表



2022年2月1日
王子町保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
9時のおやつ	朝おやつ	朝おやつ	節分の日 メニュー	朝おやつ	朝おやつ
献立	レバーのマリアナソース スノーサラダ 果物	魚のネギ味噌焼き 野菜の納豆和え 人参の甘煮 果物		カニカマ入り スクランブルエッグ ごぼうサラダ 粉吹芋	ホットドッグ コーンスープ 果物
3時のおやつ	ケーキ風ビスケット	わかめチーズおにぎり		ボンデケーキ	塩ちんすこう
7	8	9	10	11	12
朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	建国記念日	朝おやつ
鶏のママレード焼き 蓮根とジャコの かみかみサラダ ブロッコリー	コーン入り豆乳卵スープ 切り昆布の当座煮 ししゃも	魚の野菜あんかけ ひじきとハムのサラダ 果物	ぎせい豆腐 白菜のおかか和え 果物		ビビンバ わかめスープ 果物
ほうれん草団子	フルーツヨーグルト	子豚うどん	オレンジトースト		マルチフレーク
14	15	16	17	18	19
朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	
すき焼き風煮 和風サラダ 果物	鮭の北海焼き ひじきの炒め煮 果物	厚揚げ麻婆 大根のナムル 果物	親子焼き 大豆いり煮昆布 果物	とり天 キャベツのゆかり和え 人参の甘煮	
オールドファッション	牛乳もち	キャベツの米粉焼き	もちもちコーンパン	黒糖まんじゅう	弁当日
21	22	23	24	25	26
朝おやつ	朝おやつ	天皇誕生日	朝おやつ	おめでとう 誕生会	朝おやつ
煮魚 ひじきとチーズの和え物 南瓜の甘煮 果物	団子汁 おにぎり 果物 法蓮草のゆず和え		中華風卵焼き 切干大根サラダ 果物		鶏めし 味噌汁 果物
きな粉ボール	パイドポテト		あんまきじり焼き		大豆とかえりの甘煮
28	予定献立についてのお知らせ				
朝おやつ	食材の入荷の都合などにより、献立を変更することがありますのでご了承ください。				
豆腐のふわふわ揚げ 青菜の胡麻和え 果物					
ブラマンジェ					

今月のおすすめメニュー

牛乳もち

材料(1人分)

牛乳 50cc

片栗粉 7g

黄粉 4g

砂糖 3g



作り方

- ①鍋に牛乳と片栗粉を入れてよくかき混ぜる
- ②①を中火にかけ、へらで混ぜ続ける
- ③トロリとしてきたら、さらに混ぜ、もっちりしてきたら火からおろす
- ④食べやすい大きさに成型して砂糖を混ぜた黄粉にまぶす
(できたては熱いのでやけどに注意)

牛乳の代わりに豆乳でもできます



**かぜに強い体を作る
免疫力アップの食事**

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

1月のイベントメニュー