


2がつのこんだてひょう

みんなのとっぽ保育園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
木水	1 14	白せんべい 麦茶	ごはん メンチかつ ブロッコリーサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 いちご	マーブルケーキ 豆乳
金	2	クラッカー 豆乳	節分ロール 真砂揚げ トマトサラダ 押し麦スープ ヨーグルト	菜飯 小魚 福豆 ほうじ茶
月	5 19	白せんべい 麦茶	ベーコンと小松菜のパスタ から揚げサラダ わかめスープ ゼリー	メロンパン 豆乳
火	6 20	クラッカー 麦茶	ごはん 魚のいそべ焼き 青菜のおかか和え けんちん汁 りんご	フルーツケーキ 豆乳
水	7	バナナ 豆乳	カレーパン ジャーマンいろいろポテト ミネストローネ ヨーグルト	野菜うどん 麦茶
木	8 22	白せんべい 豆乳	おこわ かきあげ 酢の物 豆腐の清汁 いちご	黒蜜バナナ 麦茶
金	9 23	クラッカー 豆乳	ごはん 鶏の胡麻てりやき じゃがいも煮 小松菜と油揚げの味噌汁 はっさく	ベイクドチーズケーキ 麦茶
土	10 24	甘辛せんべい 麦茶	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ゼリー	サモサ 豆乳
火月	13 26	白せんべい 豆乳	オーロラごはん(鶏) カラフルサラダ 野菜スープ いちご	おやき 麦茶
木火	15 27	クラッカー 麦茶	ごはん 魚の塩麴焼き れんこんの甘酢炒め チンゲン菜の味噌汁 りんご	ミートパン 豆乳
金	16	白せんべい 豆乳	ロールパン フィッシュフライ パリパリサラダ わかめスープ ヨーグルト	焼きそばロール 麦茶
土	17	甘辛せんべい 麦茶	焼き鳥豆腐丼 トマトのサラダ じゃがいもの味噌汁 バナナ	ココアクッキー 豆乳
水	21	バナナ 豆乳	手作りピザ ポトフ ヨーグルト	フルーツポンチ 麦茶
水	28	バナナ 豆乳	チーズバーガー ポテトフライ 温野菜サラダ スープ いちごヨーグルト	ワッフル こどもサンテリア

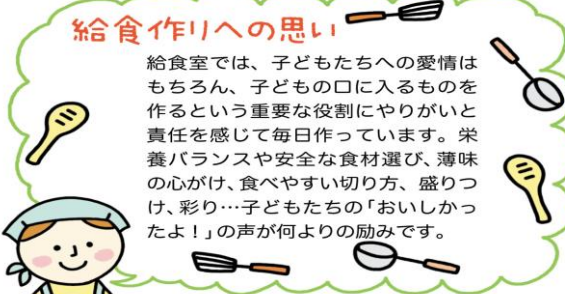


福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

※材料の仕入れ状況により献立を変更することがあります。
 ※園で使用している竹輪、ウインナーには卵、乳成分は入っていません。
 ※今月のお誕生日会は28日です。お楽しみに♪

給食作りへの思い



給食室では、子どもたちへの愛情はもちろんです。子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

☆今月の栄養価
 エネルギー 501kcal たんぱく質 16.3g
 脂質 15.2g 塩分 1.5g