

2がつのこんだてひょう

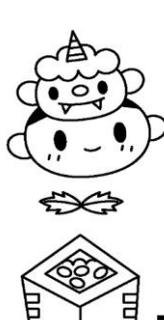
みんなのとおぼ保育園

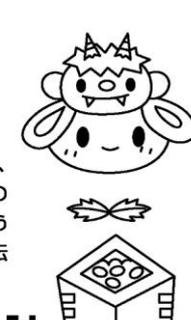
曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
金	1	節分ロール 鶏の和風照り焼き トマトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	なめし 小魚 福豆 ほうじ茶	食パン・のり・チーズ・人ハム 人参 トマト・レタス・きゅうり 精白米 小魚
月	4 18	ベーコンと小松菜のパスタ 和風サラダ コーンとわかめのスープ バナナ	金平饅頭 麦茶	わかめ パスタ 小松菜 はんぺん じゃがいも きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ ごぼう しめじ
火	5 26	ごはん 魚の磯辺焼き おかか和え 肉団子スープ りんご	グラタンパン 麦茶	精白米 かれい のり ほうれん草 ひき肉 白菜 人参 もやし 食パン えび きゅうり
水	6 20	ごはん かに玉 肉野菜炒め 豆腐のみそ汁 イチゴ	アイスボックスクッキー 豆乳	精白米 鶏卵 かにかま キャベツ ピーマン 豆腐 わかめ ココアパウダー 豚肉
木	7 21	パン 鶏のバーベキュー焼き オレンジサラダ りんご 白菜の豆乳スープ	焼きそば 麦茶	ロールパン 鶏肉 人参 みかん缶 レタス 白菜 しめじ ウインナー 中華麺 豚肉 もやし ピーマン
金	8 22	チキンカレー フルーツサラダ えのきのスープ ヨーグルト	メロンパン 豆乳	精白米 鶏肉 ウインナー じゃがいも レタス パイン缶 りんご きゅうり ねぎ 鶏卵 食パン 玉ねぎ えのき
土	9 23	坦々麺 ブロッコリーの一サラダ ゼリー	サモサ 豆乳	ブロッコリー 中華麺 ひき肉 トマト きゅうり じゃがいも 人参 ワンタンの皮
火月	12 25	ごはん えびかつ グリーンサラダ わかめのみそ汁 イチゴ	お豆と抹茶のケーキ 豆乳	精白米 むきエビ はんぺん レタス ブロッコリー わかめ ねぎ コーン缶 甘納豆 抹茶
水木	13 28	すき焼き風うどん さっぱりサラダ バナナ	わかめごはん 麦茶	干しうどん 焼き豆腐 白滝 ねぎ 豚肉 玉ねぎ 蓮根 レタス 人参 精白米 小町麩
木水	14 27	中華おこわ 天ぷら 酢の物 清汁 オレンジ	ココアお麩ラスク	もち米 鶏こま 蓮根 ごぼう 人参 こんにやく かれい ちくわ きゅうり えのき わかめ 小町麩 ココアパウダー ねぎ 豆腐
金	15	チリコンカンドック カラフルサラダ ポトフ ゼリー	バイクドチーズケーキ 麦茶	パン 大豆 ひき肉 チーズ キャベツ きゅうり 人参 大根 えりんぎ しめじ クリームチーズ 鶏卵 ウインナー
土	16	中華丼 ナムル コーンスープ オレンジ	和風ピザ 豆乳	精白米 人参 白菜 豚肉 もやし きゅうり 人参 わかめ コーン缶 ねぎ 餃子の皮 ツナ のり チーズ
火	19	照り焼きバーガー ポテトフライ 温野菜サラダ 野菜スープ ストロベリーヨーグルト	タルト 豆乳	パン ひき肉 玉ねぎ レタス じゃがいも 蓮根 ブロッコリー 人参 もやし えのき しめじ

※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

※今月のお誕生会は19日です。おたのしみに！

※保育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。





節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものです。

今月の栄養価

エネルギー	599kcal	たんぱく質	20.7g
脂質	19.4g	塩分	1.7g

