


2がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
木月	1 26	ビスコ 豆乳	カレーうどん パナナ 1日唐揚げサラダ・26日お魚とチーズの春巻き	1日チャーハン 26日まん丸ごはん・味色々 麦茶
金火	2 20	リッツ 豆乳	2日太巻き 20日ごはん 鮭の塩こうじ焼き 青菜と油揚げの胡麻和え 豚汁 いちご	2日鬼まん カリカリ小魚 鬼うちぼーろ 麦茶 20日 キaramelポテト 豆乳
土	3 17	白せんべい 麦茶	餡かけごはん ポテトと竹輪のサラダ ゼリー	クレープ 豆乳
月水	5 28	甘辛せんべい 麦茶	ごはん チキンのオイマヨ焼き 春雨サラダ 5日いちご・27日オレンジ 大根とわかめの味噌汁	チーズとリンゴの蒸しパン 豆乳
火	6	ビスケット 麦茶	ごはん カレイの照り焼き パナナ 麻婆厚揚げ えのきのすまし汁	チョコチップパウンドケーキ 豆乳
水	7 21	えびせん 豆乳	ごはん ハンバーグきのこオリエンタルソース 千切りサラダ ネギとわかめの味噌汁 オレンジ	ラスククリーム添え 麦茶
木	8 22	動物ビスケット 豆乳	パン パリパリチキン 竹輪と青菜のツナマヨサラダ ヨーグルト 白菜のスープ	鮭チーズリゾット 麦茶
金木	9 29	ビスコ 豆乳	ミートソーススパゲティ フルーツサラダ もやしスープ バナナ	わかめご飯 麦茶
火	13	甘辛せんべい 麦茶	チキンカレー フルーツサラダ えのきスープ オレンジ	シュガーマフィン 豆乳
水	14	ビスケット 麦茶	お誕生日会	お楽しみに
木火	15 27	クラッカー 豆乳	ごはん 焼売 さっぱりマカロニサラダ わかめスープ いちご	揚げパン 麦茶
金	16	動物ビスケット 豆乳	ごはん チャイニーズ焼き ナムル 中華スープ パナナ	さつま芋チーズ焼き 麦茶
月	19	ビスケット 麦茶	味噌ラーメン 鶏のから揚げネギソース パナナ	ささみクッパ 麦茶
土	24	白せんべい 麦茶	すき焼きうどん キャベツサラダ ゼリー	チーズラスク 豆乳



**福を呼び
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起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。



**食事で
免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど