



2月のこんだて



つばき保育園
東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
2	月	ひじきごはん	ワンタンスープ 八宝菜 みかん	牛乳 ふがし	ヨーグルト
3	火	ピーターパン ごはん	かき玉汁 五目豆 サワラのかばやき	グレープジュース おせんべい	牛乳 福豆 ★木のパンツツキ
4	水	食パンマンと ジャムおじさん	ほうれん草とコーンのスープ ポークストロガノフ キャベツとしめじのホットサラダ	牛乳 小魚	リゴジュース ★わかじきなこ
5	木	みそラーメン	春巻き バナナ	ヤクルト クッキー	牛乳 ★フルーツ
6	金	トマトピラフ 柿仔ソースがけ	ポトフ風スープ コールスローサラダ タンドリーチキン	リゴジュース プリッツ	ジョア
7	土	生活発表会	リゴジュース		
9	月	ふりかけごはん	豚汁 白菜の浅漬け 豆腐のそぼろあんかけ	カルピス ビスケット	牛乳 ★のりチーズパン
10	火	バターロール	ブロッコリーとベーコンのスープ マカロニグラタン 温野菜	牛乳 ふがし	プリン ミルクチップ
12	木	ふわ玉うどん	ちくわの磯辺揚げ りんご	グレープジュース えびせん	牛乳 ★芋ようかん
13	金	ハートの チキンカレー	彩りソテー フルーツポンチ	牛乳 ワトラムネ	紅茶 ★ブラウニー
14	土	ピザトースト	牛乳 くだもの	おやつ	
16	月	チャーハン	ニラとナルトのスープ 3色ナムル 豚肉と卵の中華あん	グレープジュース おせんべい	牛乳 ★ラスク
17	火	じゃこごはん	じゃがいもと長ねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ ごま塩キャベツ	牛乳 玉子ポーロ	ゼリー 加メツウエハス
18	水	食パンマンと バタコさん	ミネストローネ もやしとブロッコリーのソテー 白身魚のパン粉焼き	ヤクルト ワトラムネ	★煮ほうとう
19	木	塩焼きそば	わかめと玉ねぎのごまスープ ポイルウィンナー 野菜スティック	牛乳 えびせん	グレープジュース ★ひとくちピザ
20	金	タコライス丼	人参とツナのコンソメスープ ポテトサラダ チーズ	リゴジュース ビスケット	牛乳★マッシュ マロクリスピー
21	土	ホットドッグ	牛乳 くだもの	おやつ	
24	火	ミッフィーちゃん ごはん	おふと水菜の味噌汁 りんご 豚のネギ塩炒め	牛乳 おせんべい	プリン 小魚
25	水	黒糖ロール	さつまいもとかぶのシチュー ハンバーグ ほうれん草のソテー	リゴジュース クッキー	★ヌードル スープ
26	木	ナポリタン スパゲティー	白菜と人参のスープ ブルベリヨーグルト はんぺんのたらこマヨ焼き	牛乳 ふがし	麦茶 ★わかめおにぎり
27	金	ハヤシライス	根菜のごまサラダ みかん	カルピス プリッツ	牛乳 ★ミニシフォン
28	土	ジャムパン	牛乳 くだもの	おやつ	



平均栄養摂取量		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー (Kcal)	550	685
脂質 (g)	14.4	16.6
たんぱく質 (g)	19.5	24.4

今月の食育メモ

節分ってなあに？
節分とは、季節の分かれ目のことです。昔は立春、立夏、立秋、立冬の前日を指していました。なかでも春は一年の始まりとして大切にされていたため今では春の節分だけを「節分」と呼ぶようになりました。

みんな楽しむ豆まき！
節分の日には鬼は外。福は内」と豆まきをします。これは季節の変わり目に入りやすいとされる悪い気や病気を鬼に見立てて追い出す行事です。豆には悪いものを追い払う力があると考えられていて、炒った大豆をまきます。豆まきの後は自分の年の数だけ豆を食べると一年元気に過ごせるといわれています。また、関西地方では「恵方巻き」をその年の恵方を向いて願い事を思いながら食べる風習もあります。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は小川です。
※10時おやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。
2月4日は立春です。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日は続きますね。さて、今月はみんなが楽しみにしている発表会があります。当日を元気に迎えられるように体調管理をしっかりとしましょう。給食の先生より