

2月予定献立表



米崎保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|--|--|---|---|
| 未満児 主 食 副 食 | 2 ごまごはん ・ポテトの肉巻き ・りんごサラダ ・しめじの味噌汁 ・オレンジ | 3 ごはん ● 大豆入り ハンバーグ ・ポテトサラダ ● 春雨スープ ・キウイフルーツ | 4 ごはん ・巣ごもり卵 ● ヤーコンきんぴら ・のっぺい汁 ・りんご | 5 ごはん ・タンドリーチキン ・白菜とベーコンの サラダ ・ミネストローネ ・バナナ | 6 ごはん ・♥コロック ・深山和え ・卵スープ ・みかん | 7 ごはん ● 五目納豆 ・さつま芋甘煮 若布のみそ汁 ・ミニトマト |
| おやつ | ・ピザトースト ・牛乳 | ● クッキー ・牛乳 | ・ごまだんご ・牛乳 | ・がんづき ・牛乳 | ・りんごジュース ・せんべい | |
| 未満児 主 食 副 食 | 9 ごはん ・ベーコンエッグ ● ひじき炒り煮 ● 肉うどん ・キウイフルーツ | 10 お誕生会 ・ガパオライス ・春雨と胡瓜の和え物 若布コーンスープ ・いちご | 11 建国記念の日 | 12 しらすごはん ・酢豚 ・ごまもやし ・白菜のみそ汁 ・バナナ | 13 ごはん ・豆腐とひじきのつくね ・カリフラワーサラダ ・小松菜のみそ汁 ・りんご | 14 手作り弁当の日 牛乳 |
| おやつ | ・フライドポテト ・牛乳 | ・フルーツロール ・牛乳 | | ・カルピスゼリー ・せんべい | ・ココアラスク ・牛乳 | |
| 未満児 主 食 副 食 | 16 ごはん ・がんも含め煮 ・にらと挽肉の卵とし ・大根汁 ・バナナ | 17 ごはん ・さばのみそ煮 ・青菜煮浸し ・お芋団子汁 ・みかん | 18 しめじごはん ・ポパイ風オムレツ ・若布マヨネーズ サラダ ● ワンタンスープ ・キウイフルーツ | 19 ごはん ● 人参シチュー ・アスパラサラダ ・ウィンナーソテー ・バナナ | 20 ごはん ・中華ローストチキン ・小松菜のごま和え ・ふのりのみそ汁 ・オレンジ | 21 ごはん ・厚揚げの甘辛煮 ・玉葱とベーコンの カレー炒め ・キャベツのみそ汁 ・りんご |
| おやつ | ・りんごゼリー ・せんべい | ・ヤーコンのクラフティー ・牛乳 | ● ポンデドーナツ ・牛乳 | ・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳 | ・フレンチトースト ・牛乳 | |
| 未満児 主 食 副 食 | 23 天皇誕生日 | 24 ごはん ・茹で卵 ・ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・豆腐のみそ汁 ・キウイフルーツ | 25 さつまいもごはん ・鶏真薯 ・ヤーコンサラダ ・五目スープ ・バナナ | 26 ごはん ・炒り豆腐 ・ひじきのごま和え ・もやしのみそ汁 ・みかん | 27 ごはん ・小魚と大豆の からめ煮 ・かぼちゃそぼろ煮 ・豚汁 ・りんご | 28 ごはん ・コロコロポテト のみそ炒め ・青菜和え ・キャベツのスープ ・オレンジ |
| おやつ | | ・ごまおこし ・牛乳 | ● ホットドック ・牛乳 | ・米粉パイナップルケーキ ・牛乳 | ・マーラーカオ ・牛乳 | |

今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー : 510kcal
たんぱく質 : 19.7g
脂 肪 : 19.3g

リクエストメニュー

また食べたい!

● のついたメニューは子ども達からの
リクエストメニューです
たくさんのリクエスト
ありがとうございました♪
3月にもあります!

2月の食育

お箸の正しい持ち方
とお箸のマナーに
ついてお話します。
その後、豆運び競争
をする予定です。♪



豆まき

豆まきに使うのは、いった大豆です。
大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。
「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気を払い、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈りましょう。



ヒイラギイワシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものをヒイラギイワシといいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の玄関や門に飾って鬼を追い払います。

今年も1月28日、保育園の小さいお友達を守るために年長さんと一緒にヒイラギイワシを作り、各お部屋に飾りました。



マナー違反に注意!

きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



| | | | | | | | |
|----------|----------|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|
| 刺しばし | 寄せばし | 迷いばし | ねぶりばし | 涙ばし | 持ちばし | 探りばし | はし渡し |
|----------|----------|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|