

2がつこんだて



平成 27 年 2 月 2 日 織笠保育園

節分に豆まきをして豆を食べよう！

節分とは「季節を分ける」ことを意味します。季節の変わり目は天候が不安定で病気にかかりやすく、悪い病気を払うために豆まきをして体を清めると言われています。豆まき後は、年齢の数、または数え年（年齢+1）の数の豆を食べ、1年の無病息災を願います。ご家庭でも豆まきをして、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ですね。

※節分でまく豆は、お腹をかなり膨らませます。食べ過ぎには注意してください。

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。



2月20日(金)はお誕生会です。お弁当はいりません。(箸セット、おしぼりはお願いします)

誕生会のメニュー

- ★チキンライス
- ★チューリップ揚げ
- ★海の幸スパゲティ
- ★スープ
- ★ちくわびざ焼き
- ★フルーツ盛り合わせ



日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	日						
2	月	牛乳・えびせん	鶏肉の味噌漬け焼き・切干大根の煮物・ポテトサラダ・すまし汁・果物	牛乳・ドーナツ	510	350	
3	火	牛乳・ウエハース	タラのパン粉焼き・大根サラダ・トマト・味噌汁・果物	卵ぞうすい	490	392	
4	水	牛乳・サブレ	スパニッシュオムレツ・フレンチサラダ・ブロッコリー炒め・味噌汁・果物	牛乳・ブルーベリーケーキ	568	394	
5	木	牛乳・パナナ	たこ天・春雨の中華サラダ・枝豆・味噌汁・果物	ヨーグルト	467	378	
6	金	豆乳・ビスケット	すき焼き風煮・シルバーサラダ・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物	牛乳・サラダせんべい	587	421	
7	土	牛乳・卵ポーロ	焼きそば・ミニジュース・果物	牛乳・お菓子			
8	日						
9	月	牛乳・せんべい	肉団子のケチャップあん・ひじきの和風サラダ・茹でブロッコリー・スープ・果物	牛乳・いちご白玉	539	415	
10	火	牛乳・ハーベスト	鮭の西京焼き・ごぼうサラダ・かぼちゃの甘煮・そうめん汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	547	375	
11	水		建 国 記 念 の 日				
12	木	豆乳・プリッツ	厚焼き卵・マカロニサラダ・青菜ともやしのナムル・味噌汁・果物	牛乳・ココアケーキ (モグモグデー)	604	458	
13	金	フルーツヨーグルト	鮭のハンバーグ・スパゲティソース・大豆サラダ・味噌汁・果物	野菜ジュース・ウエハース	540	355	
14	土	牛乳・リッツ	中華丼・スープ・果物	牛乳・お菓子			
15	日						
16	月	牛乳・ビスケット	鬼バーグ・ピーマンソース・フライドポテト・スープ・果物	牛乳・鬼っこまんじゅう	520	422	
17	火	牛乳・卵ポーロ	炒り豆腐・ほうれん草のごま和え・ちくわのカレー揚げ・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう	510	352	
18	水	牛乳・ジャムトースト	酢豚・涼伴三糸・ジャーマンポテト・味噌汁・果物	ゼリー	533	342	
19	木	豆乳・サブレ	ローストチキン・南瓜サラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・パイ菓子	464	304	
20	金	プリン	誕 生 会	ミニジュース・ワッフル	572	611	
21	土	牛乳・クッキー	ちゃんぽんうどん・ミニジュース・果物	牛乳・お菓子			
22	日						
23	月	牛乳・ハーベスト	鶏肉のソース焼き・スパゲティサラダ・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳・メープルサンド	571	405	
24	火	牛乳・プリッツ	鮭のさつま揚げ・炒合菜・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物	ジョア・クッキー	578	427	
25	水	牛乳・ビスコ	カレーライス・りんごサラダ・ポイルウイナー・スープ・果物	牛乳・フレークファッジ	577	422	
26	木	牛乳・リッツ	タラの洋風焼き・ブロッコリーのおかか和え・粉吹き芋・味噌汁・果物	牛乳・バームクーヘン	492	362	
27	金	牛乳・ウエハース	シューマイ・野菜炒め・春雨の和風サラダ・味噌汁・果物	牛乳・小魚せんべい	504	348	
28	土	牛乳・せんべい	ホットドッグ・シチュー・果物	牛乳・お菓子			

※以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食（ご飯）のカロリーは含まれていません。
※（参考）主食・・ご飯 110g（目安量）のカロリーは 185kcal です

※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰りください。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。