2月 の こ ん だ て

R6. 1. 25　　太田東保育園

日	曜日	1．2才児 午前おやつ	1．2才児 主食	副食	おやつ	エネルギー(kcal) 0.1.2才	エネルギー(kcal) 3.4.5才	行事予定
1	木	おかき、お茶	ごはん	鰯の蒲焼き風、きゃべつの昆布和え、ミニトマト、のっぺい汁	きな粉のラスク、牛乳	506	578	避難訓練、食育の日
2	金	チーズ、お茶	ごはん	手作り春巻き、まめなサラダ、スープ	おかき、いちごシェイク	454	488	5歳児雪あそび
3	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	パン、麦茶	492	503	
5	月	Caせんべい、お茶	めん	スパゲティーミートソース、フレンチサラダ、スープ	桃まん、牛乳	453	587	
6	火	ビスコ、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、ほうれん草ともやしのナムル、ミニトマト、鶏ちゃんこ	じゃが芋もち、りんごジュース	430	439	
7	水	サッポロポテト、ジョア	ごはん	チキンカレー、コーンサラダ、福神漬け、いちご	手作りクッキー、牛乳	635	682	※年中児おやつ作り
8	木	芋けんぴ、お茶	ごはん	マーボー豆腐、ホタテ風フライ、おかかブロッコリー、中華風コーンスープ	バナナ、ヨーグルト	450	494	身長体重測定
9	金	ウエハース、お茶	ごはん	親子煮、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、五目みそ汁	黒ゴマカップケーキ、牛乳	514	603	
10	土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	364	387	
13	火	ハーベスト、お茶	ごはん	さばの塩焼き、五目煮豆、沢庵、みそ汁	芋のつき揚げ、牛乳	482	559	
14	水	プリッツ、ヤクルト	ごはん	ハンバーグ、野菜炒め、塩きゅうり、スープ	ブラウニー、牛乳	521	522	
15	木	おかき、お茶	ごはん	ささみのチーズフライ、コールスローサラダ、スープ	桃のヨーグルトがけ、ルヴァン	432	462	
16	金	アスパラガス、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	ピザトースト、牛乳	541	621	
17	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	407	448	
19	月	ゼリー、こざかな	ごはん	鶏肉の照り焼き、スパゲティーサラダ、ミニトマト、豆乳スープ	おかき、ココアミルク	526	584	
20	火	とんがりコーン、お茶	ゆかりごはん	鰆の塩焼き、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、みそ汁	ホットケーキ、牛乳	453	529	※年長児おやつ作り
21	水	おかき、お茶	パン	クリームシチュー、ウィンナーソテー、グリーンサラダ、いちご	プリン、サッポロポテト	559	626	
22	木	ベジたべる、お茶	ごはん	ひじきごはん、エビシューマイ、ほうれん草の胡麻和え、さつま芋汁	おまんじゅう、牛乳	431	503	交通安全教室
24	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	おにぎり、麦茶	335	364	
26	月	野菜かりんとう、お茶	わかめごはん	豚バラ大根、ぎょうざ、塩きゅうり、みそ汁	チーズ蒸しパン、牛乳	506	609	
27	火	チーズ、お茶	ふりかけごはん	エビフライ、タルタルソース、千切りきゃべつ、ミニトマト、スープ	マスカットゼリー、プリッツ	470	472	
28	水	おかき、お茶	ごはん	鶏肉のオニオントマト煮、ポテトサラダ、スープ	クッキー、ジョア	511	546	
29	木	ヨーグルト、レーズン	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	ふかし芋、牛乳	496	574	

2月3日は節分です

「鬼は外！福は内！」

元気な掛け声に合わせて豆まきをしましょう。昔は立春を一年の始まりとしていたのでその前日の大晦日に無病息災を願い、「魔を滅する」に掛けた豆（まめ）をまいたとされています。また、福豆を歳の数だけ食べる習慣もあります。体の中からも鬼を追い出し、一年を健康に過ごせる様にしましょう。