



2月の献立

平成30年 泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	ヨーグルト	うどん はんぺん味噌マヨ焼 白和え いよかん	カステラ お茶
2	金	せんべい	鬼子キンライス ブロッコリーソテー 大豆スープ いちご	お豆ケーキ 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	そばろチャーハン わかめスープ パナナ	せんべい ジュース
4	日			
5	月	せんべい	ごはん 中華スープ 鶏バンバンジーソースかけ 浅漬け いよかん	プリン ほたはた焼き 牛乳
6	火	ゼリー	食パン たららのパン粉焼き 切り干し大根サラダ パナナ 牛乳	ウインナーごはん お茶
7	水	ジュース	ごはん きのこと豆シチュー 白菜サラダ りんご	チーズパイ 牛乳
8	木	ヨーグルト	うどん 鶏ごま焼 お浸し いよかん	きな粉トースト お茶
9	金	せんべい	マーボー丼 春雨スープ もやしナムル りんご	フライドポテト パナナ 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	ツナナポリタン チキンスープ パナナ	せんべい ジュース
11	日			
12	月		振替休日	
13	火	ゼリー	食パン 鶏の照り焼き コーンサラダ パナナ 牛乳	ツナのりおにぎり お茶
14	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さわらの香り焼 昆布の煮物 りんご	さつまいも団子 牛乳
15	木	ヨーグルト	うどん はんぺん味噌マヨ焼 白和え いよかん	ココアケーキ お茶
16	金	せんべい	ごはん 大豆のドライカレー ツナサラダ りんご	ゼリー クラッカー 牛乳
17	土	クラッカー 牛乳	そばろチャーハン わかめスープ パナナ	せんべい ジュース
18	日			
19	月	せんべい	ごはん 中華スープ 鶏バンバンジーソースかけ 浅漬け いよかん	ごま団子 牛乳
20	火	ゼリー	食パン たららのパン粉焼き 切り干し大根サラダ パナナ 牛乳	焼うどん お茶
21	水	ジュース	ごはん 豆乳スープ メンチカツ キャベツサラダ りんご	小豆蒸しパン 牛乳
22	木	ヨーグルト	うどん 鶏ごま焼 お浸し いよかん	ピザトースト お茶
23	金	せんべい	マーボー丼 春雨スープ もやしナムル りんご	焼き芋 牛乳
24	土	クラッカー 牛乳	ツナナポリタン チキンスープ パナナ	せんべい ジュース
25	日			
26	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 いよかん	マドレーヌ 牛乳
27	火	ゼリー	食パン 鶏の照り焼き コーンサラダ パナナ 牛乳	スイートポテト お茶
28	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さわらの香り焼 昆布の煮物 りんご	お好み焼き 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3歳以上児	664	24.2	20.7	2.2
3歳未満児	565	19.7	17	1.8

うれしい交か能 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シユンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える

～食育活動～

2月14日(水)・15日(木) きじ組 チョコパン作り
2月27日(火) うぐいす組 スイートポテト作り

福を呼び込む豆まき

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豆が穂いでいるため、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。



2月の献立

平成30年 泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
---	---	-------	----	-------