

2月の献立表



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	金	せんべい	鬼チキンライス ブロッコリーソテー 春雨スープ いちご	お豆ケーキ 牛乳
2	土	クラッカー 牛乳	そぼろ丼 すまし汁 パナナ	せんべい ジュース
3	日			
4	月	せんべい	ごはん 豚肉しょうが炒め 味噌汁 いよかん	チーズパイ 牛乳
5	火	ゼリー	食パン たらのチーズ焼き 切り干し大根サラダ パナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
6	水	ジュース	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 オレンジ	大学芋 牛乳
7	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ツナサラダ パナナ	こんぶおにぎり お茶
8	金	せんべい	ごはん さつま汁 さわらの南部焼 浅漬け いよかん	ごぼうチップス お茶
9	土	クラッカー 牛乳	焼き豚チャーハン すまし汁 パナナ	せんべい ジュース
10	日			
11	月		建国記念日	
12	火	ゼリー	食パン 鶏の照り焼き キャベツサラダ パナナ 牛乳	ツナおにぎり お茶
13	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鮭のしょうが焼き 五目煮 オレンジ	ゼリー パナナ
14	木	ヨーグルト	うどん 干草焼 れんこん金平 パナナ	ココアケーキ 牛乳
15	金	せんべい	ごはん ポークカレー ビーンズサラダ いよかん	小豆だんご お茶
16	土	クラッカー 牛乳	そぼろ丼 すまし汁 パナナ	せんべい ジュース
17	日			
18	月	せんべい	ごはん 豚肉しょうが炒め 味噌汁 いよかん	五平もち お茶
19	火	ゼリー	食パン たらのチーズ焼き 切り干し大根サラダ パナナ 牛乳	焼うどん お茶
20	水	ジュース	きのこごはん 鶏肉の塩こうじ焼 かぶサラダ オレンジ	カステラ 牛乳
21	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ ツナサラダ パナナ	きな粉トースト 牛乳
22	金	せんべい	ごはん さつま汁 さわらの南部焼 浅漬け いよかん	フライドポテト お茶
23	土	クラッカー 牛乳	焼き豚チャーハン すまし汁 パナナ	せんべい ジュース
24	日			
25	月	せんべい	ごはん 大根と豚肉の炒め煮 かきたま汁 いよかん	お好み焼き お茶
26	火	ゼリー	食パン 鶏の照り焼き キャベツサラダ パナナ 牛乳	マドレーヌ お茶
27	水	ジュース	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 オレンジ	焼き芋 お茶
28	木	ヨーグルト	うどん 干草焼 れんこん金平 パナナ	ピザトースト 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	615	21.9	17.5	2
3歳未満児	546	18.9	14.8	1.7

～食育活動～

18日(月) うぐいす組 野菜の型抜き
28日(木) つる組 うどん作り

福を呼ぶが 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色が悪いとされているため、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。

冬の食中毒に注意しましょう

寒い冬は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒(感染性胃腸炎)が非常に増える時期です。

ノロウイルスは、ウイルスが付着した手でさわった食べ物、カキなどの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗い・うがいを心がけましょう。