

《2月予定献立表》

令和3年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	月	せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 白和え みそ汁	バナナ さつまいもごはん 麦茶
2	火	ビスケット 麦茶	ごはん	さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	オレンジ きのコスパゲティ 牛乳
3	水	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鬼ハンバーグ 雪菜のごま和え みそ汁	みかん みそ蒸しパン 牛乳
4	木	バナナ 麦茶	ごはん	春雨のチャプチェ 磯風味フライドポテト みそ汁	りんご じゃこトースト 牛乳
5	金	ヨーグルト 麦茶	うどん	鮭フライ みそドレサダ	いよかん ケチャップライス 牛乳
6	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ローストチキン もやしのお浸し	バナナ ハッピーターン 牛乳
7	日				
8	月	りんご 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	いよかん チーズトースト 牛乳
9	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	家常豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え 中華スープ	オレンジ アップルパイ風 牛乳
10	水	せんべい 牛乳	ごはん	白身魚の西京焼き わかめとコーンのサラダ すまし汁	りんご 五平餅 麦茶
11	木				
12	金	バナナ 麦茶	ごはん	非常食カレー もやしサラダ 福神漬 麦茶	りんご ごまマカロニ 牛乳
13	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のみそ焼き 小松菜のお浸し	バナナ 味しらべ 牛乳
14	日				
15	月	バナナ 牛乳	ごはん	春雨のチャプチェ 磯風味フライドポテト みそ汁	りんご みたらし団子 麦茶
16	火	クラッカー 牛乳	赤飯	さばの塩焼き 早煮昆布の煮物 みそ汁	いよかん フルーツのヨーグルト和え 麦茶
17	水	せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 白和え みそ汁	バナナ ミートスパゲティ 牛乳
18	木	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	オレンジ マヨコーントースト 牛乳
19	金	ビスケット 牛乳	おにぎり	豚汁 漬物	いよかん せんべい ジュース
20	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ローストチキン もやしのお浸し	バナナ 源氏パイ 牛乳
21	日				
22	月	バナナ 牛乳	ジャムパン	さつまいものシチュー もやしサラダ	オレンジ ひじきおにぎり 麦茶
23	火				
24	水	せんべい 麦茶	ごはん	ひじき入りチーズハンバーグ 雪菜のごま和え コーンスープ	バナナ ビーフン 牛乳
25	木	ビスケット 麦茶	ごはん	家常豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え 中華スープ	いよかん きなこトースト 牛乳
26	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭フライ みそドレサダ すまし汁	りんご シュガーパイ 牛乳
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のみそ焼き 小松菜のお浸し	バナナ たべっこどうぶつ 牛乳
28	日				



「節分」とは、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、立春は1年の初めといった意味合いから、4つの節分の中でも立春前の節分が重要視され現在のようになったといわれています。節分は、前年の邪気を払い福を招く行事です。炒った大豆を使うのは、拾い忘れた豆から芽が出るのは縁起が悪いとされるからです。豆まきが終わったら、1年間無事に過ごせるようお願いしながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。

大豆について

豆まきに使う大豆は、たんぱく質が豊富で「畑の肉」と呼ばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆや味噌など身のまわりには大豆製品がたくさんあります。2月19日のおにぎりパーティーでは、スイミーさんが作った味噌で、おにぎりを作る予定です。給食室でもみそ汁に使ったりするので、みんなで食べるのが楽しみです。



インフルエンザやノロウイルスが流行る時期です...

手洗いうがいをしっかりして、良い年を迎えましょう!

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	502kcal	18.9g	15.7g	1.5g
3歳以上児	598kcal	24.5g	18.1g	1.8g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。