

# 2月の献立予定表 さくら保育園

園長印



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
1	木	牛乳	◎	鬼のピラフ わかめスープ フルーツヨーグルト	麦茶 枝豆ごはん
2	金	牛乳	胚芽米	サーモンローフ 野菜スープ 果物(みかん缶)	カルピス ホットケーキ
5	月	牛乳	胚芽米	鮭フライタルタルソース かんぴょうのみそ汁 茎わかめの炒め煮	牛乳 じゃがバター
6	火	飲むヨーグルト	胚芽米	しゅうまい 太平燕 ひじきの炒め煮	麦茶 そばめし
7	水	牛乳	胚芽米	さんまのレモン煮 ゆで野菜 麩のみそ汁 生揚げの五目煮	牛乳 フルーツサンド
8	木	牛乳	胚芽米	大根としめじのカレー フレンチサラダ(チーズ入り) 麦茶	牛乳 わかめおにぎり
9	金	牛乳	胚芽米	納豆 豚汁 切り干し大根の炒め煮	麦茶 雪の宿
13	火	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 卵入り中華スープ 果物(桃缶・パイ缶)	牛乳 ウィナーパンケーキ
14	水	飲むヨーグルト	胚芽米	かんぴょうグラタン りんごのサラダ 麦茶	麦茶 イチゴババロア
15	木	牛乳	胚芽米	ハヤシライス ヨーグルトサラダ 果物(バナナ)	牛乳 ひじきごはん
16	金	牛乳	胚芽米	親子煮 大根のみそ汁 みかんときゅうりの酢の物	ミルク マカロニあべかわ
19	月	牛乳	胚芽米	洋風ポトフ フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳 サラダせん
20	火	飲むヨーグルト	◎	シーチキンライス もろのから揚げ ミネストローネ	麦茶 赤飯 漬物
21	水	牛乳	胚芽米	若鶏のマレンゴ風 千切り野菜スープ 果物(パイ缶)	牛乳 黒糖蒸しパン
22	木	牛乳	胚芽米	すき焼き風煮 白菜のみそ汁 果物(花みかん)	ココアミルク チキンピラフ
23	金	牛乳	胚芽米	鯖のみそ煮 けんちん汁 果物(バナナ)	牛乳 チーズ/クラッカー
26	月	牛乳	胚芽米	春巻 豆腐のスープ 果物(花みかん)	牛乳 ふかし芋
27	火	牛乳	胚芽米	ポークビーンズ チンゲン菜のスープ ほうれん草ともやしのごまあえ	麦茶 あったかうどん
28	水	飲むヨーグルト	胚芽米	おからのハンバーグ 人参グラッセ 野菜スープ	牛乳 ぽたぽた焼き

アレルギー除去 別油

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

作りたいメニューがありましたら保育士まで声を掛けてください。

## 給食だよ

暦の上では春を迎えますが、寒さはまだ厳しく春の訪れが待ち遠しいですね。規則正しい生活をし抵抗力を保ちましょう。



1食当たり 平均栄養価	3~5歳 (主食除く)	1~2歳 (完全給食)
エネルギー	361Kcal	526Kcal
たんぱく質	16.3g	19.5g
脂質	14.4g	14.4g
食塩	1.9g	1.9g

### 「節分」

“季節が分かれるとき”という意味で1年に4回あり、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をすべて節分といいました。特に立春の節分に豆をまく「豆まき」の行事は中国から伝わった風習で、春を迎えるにあたって、邪気や災難を払い1年の無病息災を願った行事です。その他では、鬼を払うため鬼が嫌う柵の枝に鯛の頭を刺したものを戸口に立てておいたり、炒った大豆を年の数だけ食べるなどの習慣が現代も続いています。

鬼は～外  
福は～内

