

2月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (月)	ミートソースパゲティ 玉子スープ チキンソテー 海藻サラダ 果物	バナナケーキ 牛乳	お菓子	
2 (火)	中華風炊き込みごはん 具汁 鮭のマヨネーズ焼き キャベツともやしのお浸し 果物	豆まめケーキ 牛乳	お菓子	節分の集い
3 (水)	シーフードカレー 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	チョコババロア	お菓子	
4 (木)	かぼちゃパン レタススープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 果物	ゼリー	お菓子	
5 (金)	玉子とじうどん コロッケ ほうれん草のしらす和え 果物	あんぱん 牛乳	お菓子	
6 (土)	混ぜごはん みそ汁(なめこ、えのき、油揚げ) さばの味噌煮 ごぼうの炒め物 果物	パン 牛乳		
8 (月)	納豆ごはん みそ汁(大根、油揚げ) ぎょうざ 野菜炒め 果物	コロコロシュー 牛乳	お菓子	
9 (火)	ミニクロワッサン 玉子スープ エビフライ チーズサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
10 (水)	醤油ラーメン しゅうまい 枝豆 果物	クリームロールパン 牛乳	お菓子	
12 (金)	ごまごはん みそ汁(油揚げ、豆腐、わかめ) さんまの塩焼き 大根とちくわの煮物 果物	いももち 牛乳	お菓子	
13 (土)	きのこうどん メンチカツ もやしのお浸し 果物	おにぎり 牛乳		
15 (月)	玄米ロール ミネストローネ チキンソテー 玉子サラダ 果物	パンドーナツ 牛乳	お菓子	
16 (火)	ごはん どさんこ汁 鮭のごま焼き ほうれん草の納豆和え 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
17 (水)	わかめごはん きこのみそ汁 さばの竜田揚げ 切り干し大根のきんぴら 果物	ミルクパン 牛乳	お菓子	
18 (木)	和風スパゲティ 玉子スープ 鶏のチーズ焼き 豆サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
19 (金)	小豆パン 中華風スープ ミートボール シーフードサラダ 果物	チャーハン 牛乳	お菓子	
20 (土)	中華丼 みそ汁(玉子、えのき、ねぎ) キャベツとほうれん草のお浸し チーズ 果物	マフィン 牛乳		
22 (月)	食パン ポトフ ささみチーズカツ 野菜サラダ 果物	お茶漬け	お菓子	
24 (水)	ごはん みそ汁(なめこ、豆腐) たらの竜田揚げ れんこんのきんぴら 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
25 (木)	やきそば わかめスープ 春巻き 枝豆 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
26 (金)	ハイジのパン ビーフシチュー 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ 果物	抹茶ケーキ 牛乳	お菓子	
27 (土)	マーボー丼 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 豚肉のきのこソテー 白菜のお浸し 果物	パン 牛乳		

*園の都合によりメニューの変更をすることがあります



福を呼ぶ 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。



かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なくて済みます。

