

2月の献立

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	
2 (月)	うめごはん みそ汁(豆腐、わかめ、ネギ) さんまのごま揚げ 筑前煮 果物	あんまん 牛乳	お菓子 牛乳	
3 (火)	豆ごはん みそ汁(大根、油揚げ、人参) 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し 果物	あんぼん 牛乳	お菓子 牛乳	節分の集い
4 (水)	やきそば 中華スープ しゅうまい お浸し 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子 牛乳	
5 (木)	焼きうどん 玉子スープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
6 (金)	小魚入りごはん みそ汁(豆腐、しめじ、ネギ) たらこの竜田揚げ すき焼き風煮 果物	パンパロア	お菓子 牛乳	
7 (土)	五目うどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 果物	パン 牛乳		
9 (月)	あんかけ焼きそば わかめスープ 白身フライ お浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	
10 (火)	ごはん みそ汁(玉子、水菜) ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	揚げたご焼き 牛乳	お菓子 牛乳	
12 (木)	ごまごはん 八杯汁 豚肉ときのこソテー ごぼうサラダ 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
13 (金)	塩ラーメン 春巻き ナムル 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳	
14 (土)	焼きうどん わかめスープ 鶏の照り焼き 果物	パン 牛乳		
16 (月)	親子丼 みそ汁(しめじ、キャベツ) お浸し 果物	ビーフン 牛乳	お菓子 牛乳	
17 (火)	二色おにぎり 八杯汁 唐揚げ 大根サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	誕生会
18 (水)	レーズンパン コンソメスープ エビグラタン 野菜サラダ 果物	れんこんチップ 牛乳	お菓子 牛乳	
19 (木)	やきそば 玉子スープ 春巻き お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
20 (金)	かつ丼 みそ汁(大根、なめこ) ナムル 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
21 (土)	そうめん コロッケ 果物	パン 牛乳		
23 (月)	ごはん どさん子汁 たらこのネギみそ焼き お浸し 果物	ティラミス 牛乳	お菓子 牛乳	
24 (火)	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 鶏のチーズ焼き アスパラサラダ 果物	あんぼん 牛乳	お菓子 牛乳	
25 (水)	豆パン ポトフ ハムサンドフライ ほうれん草とコーンソテー 果物	プリン	お菓子 牛乳	
26 (木)	みそラーメン ぎょうざ お浸し 果物	シュークリーム 牛乳	お菓子 牛乳	
27 (金)	ごまごはん けんちん汁 さばの塩焼き お浸し 果物	マドレーヌ 牛乳	お菓子 牛乳	
28 (土)	そうめん 魚のフライ 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

かぜに負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂りいれて、生活リズムを整えましょう。



●体の芯からあたたまる食事を。

大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。



●よく遊びましょう。

