



日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 土	甘辛鶏のせごはん 小松菜サラダ チーズ 果物 牛乳	白い風船	菓子
2 日			
★3 月	おにごはん 花麩すまし汁 いわし竜田揚げ ほうれん草ごま和え 花人参 グレープフルーツ	五穀ビスケット	恵方ロール 牛乳
4 火	中華おこわ マーボー春雨 チーズ ナムル りんご	味しらべ	まんじゅう 牛乳
5 水	きつねうどん 春菊とささみマヨ和え パナナ	星たべよ	じゃが芋もち 牛乳
6 木	黒豆ごはん セロリスープ 鶏ピザ焼き ブロッコリーサラダ オレンジ	カルシウムせんべい	リッツサンド 牛乳
7 金	麦ごはん ごぼうみそ汁 豆腐五目揚げ 大根酢の物 グレープフルーツ	マリー	みかん流しホットケーキ 牛乳
8 土	高菜ピラフじゃが芋ハムサラダ 果物 牛乳	お野菜せんべい	菓子
9 日			
10 月	わかめごはん 豆腐すまし汁 千草焼き 春雨サラダ オレンジ	リッツ	チーズボール 牛乳
11 火	(祝日)		
12 水	雑穀ごはんじゃが芋みそ汁 鮭西京焼き 三色和え レバーケチャップ煮 りんご	白い風船	クリームオレンジゼリー 鉄ウエハース
13 木	ホットドッグ ポトフ ひじきツナサラダ パナナ 牛乳	味しらべ	焼きとうもろこし おむすび
14 金	キャロットライス 野菜スープ 鶏からあげ ポテトサラダ グレープフルーツ	カルシウムせんべい	クッキー 牛乳
15 土	〈 生活発表会 〉		
16 日			
17 月	ゆかりごはん 白菜クリーム煮 チキンピカタ ごぼうサラダ パナナ	ビスコ	レモンケーキ 牛乳
18 火	麦ごはん かぼちゃみそ汁 カレイ照り焼き ほうれん草とレンコンごま和え チーズ オレンジ	星たべよ	お好み焼き 牛乳
19 水	ビビンバ丼 かき玉汁 マカロニサラダ りんご	お野菜せんべい	きなこパン 牛乳
★20 木	赤飯 きのこスープ 照りマヨハンバーグ フレンチサラダ 人参グラッセ いよかん	おにぎりせんべい	プリン・アラ・モード 牛乳
21 金	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ チンゲン菜中華和え グレープフルーツ 牛乳	マリー	ライスグラタン
22 土	〈 お弁当の日 〉		
23 日			
24 月	(祝日)		
25 火	ピザトースト クリームシチュー 水菜ツナ和え パナナ	味しらべ	五平もち 牛乳
26 水	雑穀ごはん 白菜スープ チキン南蛮 ほうれん草お浸し いよかん	お野菜せんべい	しらすせんべい 牛乳
27 木	たくあんごはん 粕汁 さば香味焼き サラスパサラダ 金時豆煮 グレープフルーツ	ビスコ	あんこパイ 牛乳
28 金	ハヤシライス ゆで卵 キャベツコーンサラダ りんご	白い風船	ココアサンド 牛乳

* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。





行事食	
★3日(月)	豆まき献立
★20日(木)	お誕生会

★2月2日は節分です！★



★今年の節分は、2月2日(日)になります。節分といえば2月3日のイメージがあると思いますが、実は節分は日にちが固定されていません。節分の日付は『立春』の前日にあたるため国立天文台が観測・計算した立春の日に基づいて決定されます。



保育園では、豆にみたてた新聞紙を子どもたちが投げて鬼退治を行います。
また、給食では『おにごはん』と『いわし』



体を温める食べ物



★鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長ネギ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防にもなります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

★給食でも、クリームシチューやポトフ、白菜クリーム煮、粕汁など温かいものを意識してメニューに取り入れる様にしています。

