



もりのキッチン

令和元年度
2月号
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
★ 	★ 	★ 	★ 	★ 	1 吉野の鶏飯 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 ミカン
(9時) (3時)	(9時) (3時)	(9時) (3時)	(9時) (3時)	(9時) (3時)	(9時)かりんとう (3時)パン
3 鬼に金棒ハンバーグ ブロッコリー かえりと大豆の飴煮 味噌汁・イチゴ	4 肉じゃが 野菜のごま和え つみれ汁 リンゴ	5 魚のネギ味噌焼き さつま芋の粉吹き 野菜サラダ かき玉汁・ホンカン	6 麻婆豆腐 ししゃも 蓮根のきんぴら 中華スープ・リンゴ	7 チキンカツ トマト マロニーの酢の物 味噌汁・イチゴ	8 親子丼 キャベツのじゃこ和え 味噌汁 ミカン
(9時)ウエハース (3時)大豆黄粉	(9時)クッキー (3時)黒糖蒸しパン	(9時)あられ (3時)フルーツ杏仁	(9時)せんべい (3時)野菜ポッキー	(9時)ホーロ (3時)納豆ラスク	(9時)ビスコ (3時)黒糖パン
10 鮭の塩麹焼き 人参の甘煮 里芋のゴマヨサダ 味噌汁・ホンカン	11 建国記念 	12 ウィンナー入りオムレツ 甘辛いりこ ほうれん草の白和え ジュリアンスープ・リンゴ	13 高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 味噌汁 ミカン	14 パン クリームシチュー ブロッコリーのホットサラダ イチゴ	15 牛丼 白菜のおかか和え ワカメスープ バナナ
(9時)チーズ (3時)クッキー	(9時) (3時)	(9時)かりんとう (3時)しらすおにぎり	(9時)せんべい (3時)スティックアップルパイ	(9時) (3時)ガトーショコラ	(9時)クッキー (3時)コッペパン
17 ひじきご飯 おでん ブロッコリーのごま和え リンゴ	18 親子焼き 甘辛いりこ ひじきと根菜のガー炒め 春雨スープ・ミカン	19 八宝菜 じゃが芋のチーズ焼き 味噌汁 ホンカン	20 魚のヒザ風焼き キャベツと竹輪のセサミソース コンソメスープ リンゴ	21 豆腐まり揚げ ブロッコリー 三色酢の物 味噌汁・ミカン	22 ハヤシライス 野菜の浅漬け ささ身のレモン醤油和え バナナ
(9時)クッキー (3時)ちんすこう	(9時)せんべい (3時)ちゃんぽん	(9時)ウエハース (3時)みたらし団子	(9時)せんべい (3時)チーズ饅頭	(9時)ビスコ (3時)ごまじゃこトースト	(9時)ホーロ (3時)ミルクパン
24 天皇誕生日 振替休日 	25 すき焼き風卵焼き 甘辛いりこ 青菜の納豆和え 味噌汁・リンゴ	26 レバーの甘辛煮 マゼンタサラダ 味噌汁 ホンカン	27 カレーライス 福神漬け ひじきの華風和え リンゴ	28 魚の甘酢あんかけ 大豆入り煮昆布 味噌汁 ミカン	29 三色丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁 バナナ
(9時) (3時)	(9時)かりんとう (3時)ストーンクッキー	(9時)ホーロ (3時)竹輪の磯辺揚げ	(9時)チーズ (3時)石垣もち	(9時)クッキー (3時)ひとくちラスク	(9時)せんべい (3時)コッペパン

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主菜はごはん、又はパンです。
- ★おやつは牛乳、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけでカルシウムを強化しています。



今月の食育

パレンタインが近いので、10日(月)にふじ・さくら組さんとクッキーを作る予定です。



節分の成り立ち

本来、節分とは季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日を指しましたが、今では立春の前日(2月3日頃)のみをいうようになりました。節分には「季節を分ける」という意味があり、暦の上では節分の翌日から春になります。

季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられていたため、それを追い払うために豆まきが行われます。そして、自分の年の数の豆を食べ、一年間の無病息災を願います。

