



# ～もりのキッチン

令和2年度  
2月号  
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
<b>1</b> ミートローフ・トマト 野菜のかか和え 卵スープ みかん	<b>2</b> チーズ 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 いちご	<b>3</b> かえり炒め 親子焼き 肉団子のスープ 磯粉吹き芋 デコボン	<b>4</b> 魚のホイル蒸し ブロッコリーのごま和え ワカメスープ りんご	<b>5</b> コロッケ・ブロッコリー 野菜のゆかり和え コンソメスープ ぼんかん	<b>6</b> 牛丼・福神漬け 野菜の納豆和え 味噌汁 バナナ
9時 せんべい 3時 黒ごまスコーン	9時 かんぱん 3時 苺パバロア	9時 クッキー 3時 ナポリタン	9時 クラッカー 3時 ストーンクッキー	9時 ウェハース 3時 ミルククリームパン	9時 ポーロ 3時 コップパン
<b>8</b> 魚の照り焼き・南瓜の甘煮 春雨の酢の物 味噌汁 りんご	<b>9</b> チーズ レバーの甘辛煮 里芋のマヨサラダ 卵スープ でこぼん	<b>10</b> 甘辛いりこ 切干し大根の卵焼き ツナとワカメのごま和え すまし汁 みかん	<b>11</b> 建国記念日 	<b>12</b> 酢豚 春雨サラダ 味噌汁 いちご	<b>13</b> おおきくなったわ会 
9時 チーズ 3時 餃子の皮ピザ	9時 ビスケット 3時 ブラウニー	9時 かんぱん 3時 ほうれん草団子	9時 3時	9時 せんべい 3時 黒ごまラスク	9時 3時
<b>15</b> 魚のグラタン・トマト 野菜と塩昆布の和え物 味噌汁 ぼんかん	<b>16</b> チーズ ポークビーンズ・ししゃも 南瓜サラダ 卵スープ いちご	<b>17</b> 手作りふりかけ すごもり卵 マカロニサラダ 味噌汁 みかん	<b>18</b> 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 野菜の煮物 中華スープ りんご	<b>19</b> 豆腐のふわふわ揚げ ごまじゃこサラダ 味噌汁 ぼんかん	<b>20</b> 高野豆腐のそぼろ丼 白菜の海苔和え 味噌汁 バナナ
9時 ポーロ 3時 肉団子入りうどん	9時 クッキー 3時 じゃが丸くん	9時 ビスケット 3時 グラノーラクッキー	9時 チーズ 3時 フルーツヨーグルト	9時 あられ 3時 フレンチケーキ	9時 せんべい 3時 ミルクパン
<b>22</b> チーズ ハヤシライス 福神漬け スパゲティーサラダ りんご	<b>23</b> 天皇誕生日 	<b>24</b> パン レバー入りハンバーグ・粉吹き芋 小松菜ときのこの和え物 コンソメスープ ぼんかん	<b>25</b> かえり炒め かに玉あんかけ・ブロッコリー きのこソテー 味噌汁 りんご	<b>26</b> 魚の磯辺揚げ・フライドポテト ほうれん草のごま和え 味噌汁 ぼんかん	<b>27</b> 麻婆丼 ごぼうのきんぴら 卵スープ バナナ
9時 ウェハース 3時 ちゃんぽん	9時 3時	9時 クラッカー 3時 りんごのスクエアケーキ	9時 かんぱん 3時 ひじきおにぎり	9時 チーズ 3時 豆まめ蒸しパン	9時 せんべい 3時 ミルクパン

- ★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。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこでカルシウムを強化しています。



## 今月の食育

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。

