



～もりのキッチン～

令和4年度
2月号
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★	★	1 チーズ 肉じゃが 海藻サラダ 味噌汁 果物	2 親子焼き・トマト 小松菜とツナの和え物 すまし汁 果物	3 鬼のキーマカレー 金棒チキン 煮豆・ブロッコリー 果物	4 チキンライス 白菜の海苔和え コンソメスープ 果物・チーズ
		9時 せんべい 3時 黒ごまスコーン	9時 クラッカー 3時 鮭のクリームパスタ	9時 ウェハース 3時 恵方巻	9時 ポーロ 3時 カステラ
6 魚の照り焼き 人参グラッセ 小松菜ときのこの和え物 味噌汁・果物	7 かえり炒め 豚肉とキャベツのゴマ味噌炒め 厚揚げとこんにゃくの煮物 中華スープ 果物	8 甘辛いりこ チャーチュン 竹輪の胡麻和え すまし汁 果物	9 けんちん煮 春雨サラダ 味噌汁 果物	10 パン 高野豆腐のオランダ煮 ワカメと胡瓜の酢の物 コンソメスープ 果物	11 建国記念日
9時 チーズ 3時 豆乳蒸しパン	9時 ビスケット 3時 焼きビーフン	9時 あられ 3時 餃子ピザ	9時 せんべい 3時 おからクッキー	9時 ビスコ 3時 ぶどうゼリー	
13 豚肉のマーマレード炒め 五目入り煮昆布 味噌汁 果物	14 手作りふりかけ 魚のネギ味噌焼き 白菜の塩昆布和え 春雨スープ 果物	15 チーズ ワカメのチャンプル 南瓜サラダ 味噌汁 果物・トマト	16 お好み焼風卵焼き ほうれん草の白和え コンソメスープ 果物・ブロッコリー	17 豆腐のふわふわ揚げ ブロッコリーのホットサラダ 味噌汁 果物	18 高野豆腐のそぼろ丼 キャベツのゆかり和え すまし汁 果物
9時 ポーロ 3時 竹輪の磯辺風	9時 クッキー 3時 ブラウニー	9時 ビスケット 3時 石垣もち	9時 チーズ 3時 ワカメうどん	9時 あられ 3時 クリームチーズサンド	9時 せんべい 3時 パン
20 大豆入りひじきの油炒め 中華風酢の物 味噌汁 果物	21 レバー入りハンバーグ スパゲティサラダ・トマト すまし汁 果物	22 手作りふりかけ 炒り卵のミートソースかけ ごぼうの金平 コンソメスープ 果物	23 天皇誕生日 	24 魚の竜田揚げ 野菜炒め・人参の甘煮 味噌汁 果物	25 焼肉丼 粉吹き芋 ワカメスープ 果物
9時 ウェハース 3時 焼きそば	9時 クッキー 3時 フルーツヨーグルト	9時 ビスケット 3時 メルティーフレーク		9時 チーズ 3時 塩昆布おにぎり	9時 せんべい 3時 カステラ
27 鮭のタンドリー風 小松菜の納豆和え コンソメスープ 果物・トマト	28 手作りふりかけ 豆腐の五目炒め 南瓜の煮物 味噌汁 果物	★ 	★ 	★ 	★
9時 ウェハース 3時 白玉あずき	9時 チーズ 3時 バナナケーキ				

- ★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

節分の日に、自分たちで作った恵方巻を食べます。



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。

