



～もりのキッチン

令和7年度2月号
 社会福祉法人 中央福祉会
 げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
2 豚肉のマーマレード炒め 大豆入り煮昆布 味噌汁 果物	3 節分 鬼さんおにぎり 金棒バーグ・煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁・果物	4 かえりいりこ 親子焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	5 魚のピザ風焼き さつまいもの甘辛煮 すまし汁 果物	6 高野豆腐のオランダ煮 ワカメと胡瓜の酢の物 野菜スープ 果物	7 豚丼 青菜のツナ和え 味噌汁 果物
9時 せんべい 3時 米粉のドロップボール	9時 果物 3時 鬼蒸しパン	9時 クラッカー 3時 黒ゴマスコーン	9時 ウエハース 3時 焼きビーフン	9時 ボーロ 3時 メルティーフレーク	9時 クッキー 3時 カステラ
9 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	10 手作りふりかけ 肉じゃが スパゲティサラダ 卵スープ 果物	11 建国記念日	12 甘辛いりこ お好み焼き風卵焼き ブロッコリーのホットサラダ コンソメスープ 果物	13 唐揚げ・ブロッコリー 海藻サラダ 中華スープ 果物	14 焼肉丼 キャベツの鮭フレーク和え ワカメスープ 果物
9時 ビスケット 3時 黒糖蒸しパン	9時 せんべい 3時 竹輪の磯辺焼き	9時 3時	9時 かんぱん 3時 白玉あずき	9時 ボーロ 3時 ブラウニー	9時 クッキー 3時 パン
16 豚肉とキャベツのゴマ味噌炒め 厚揚げと蒟蒻の煮物 すまし汁 果物	17 煮豆 魚のネギ味噌焼き 白菜の塩昆布和え 具だくさんスープ 果物	18 けんちん煮 春雨サラダ 味噌汁 果物	19 ししゃも 大豆入りひじきの油炒め 中華風酢の物 かき玉汁 果物	20 まさご揚げ・トマト 南瓜の甘煮 味噌汁 果物	21 中華丼 青菜のおかか和え 味噌汁 果物
9時 果物 3時 ウィンナーロール	9時 クッキー 3時 おからクッキー	9時 あられ 3時 フルーツヨーグルト	9時 ビスケット 3時 焼そば	9時 クッキー 3時 石垣もち	9時 かんぱん 3時 カステラ
23 振替休日	24 手作りふりかけ タンドリーサーモン・粉吹き羊 小松菜の納豆和え 味噌汁 果物	25 パン 炒り卵のミートソースかけ 南瓜サラダ ジュリアンスープ 果物	26 ハヤシライス ほうれん草の白和え 福神漬け 果物	27 魚の竜田揚げ・人参の甘煮 野菜炒め 味噌汁 果物	28 混ぜ込みビビンバ 白菜のゴマ和え すまし汁 果物
9時 3時	9時 ビスコ 3時 豆乳蒸しパン	9時 カステラ 3時 ビーマンとツナのおにぎり	9時 ウエハース 3時 パナナケーキ	9時 ミニゼリー 3時 ゴマじゃこトースト	9時 あられ 3時 パン



2月3日は『節分』です



日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれの季節が始まる日を「立春・立夏・立秋・立冬」といい、これらの前日を『節分』といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から豆には鬼を滅する力があるとされていました。

※節分の豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品の一つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口にしないように豆の後片付けを徹底しましょう。

- ★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・煮豆・ししゃもでカルシウム・鉄分を強化しています。

～今月の食育～

ばら組さんと「餃子ピザ」作りを予定しています。

