


2がつのこんだてひょう 油木保育所



		10じのおやつ	きゅうしょく	3じのおやつ
1	金	あげせんべい	【節分献立】えほうまき・いわしハンバーグ・せつぶんじる・なかよしフルーツ	おにちゃんプリン
2	土	いもかりんとう	おやこどん・キャベツとチーズのあえもの・フルーツヨーグルト	あましょく
3	日	☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆
4	月	ポーロ	まめまめハヤシライス・ブロッコリーとゆでたまごのサラダ・キャラクターチーズ	マカロニきなこ
5	火	しおせんべい	ごはん・にくじゃが・かぶとりんごのなます・とうふとはくさいのみそしる・プリン	あんドーナツ
6	水	ウエハース	ごはん・しろみざかなのフライ・ひじきれんこん・かぼちゃのみそしる・みかん	ツナサンド
7	木	クラッカー	ふりかけむぎごはん・とりにくのマヨてりやき・ほうれんそうのいそべあえ・かみなりじる・りんご	しほりだレクッキー
8	金	あまからせんべい	ごはん・スパニッシュオムレツ・しゅんぎくとツナのサラダ・コンソメジュリエンヌ・ももかんづめ	たこやき
9	土	コーンフレーク	げんきもりもりぶたどん・ごしょくなます・だいがくいも	マドレーヌ
10	日	☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆
11	月	☆	☆ ☆ ☆ けんこくきねんのひ ☆ ☆ ☆	☆
12	火	あげせんべい	チャーハン・ひじきのナムル・ちゅうかふうスープ・みかん	ハムチーズむしばん
13	水	いもかりんとう	ごはん・ぶたすきやきふうに・きんぴらサラダ・だいこんとしめじのみそしる・りんご	ピザトースト
14	木	ポーロ	【誕生日会】エビピラフ・ローストチキン・マカロニサラダ・コーンポターシュ・みかん&いちご	チョコレートケーキ
15	金	アンパンマンソフトせんべい	ごはん・チキンなんばん・ほうれんそうのごまあえ・とうふとなめこのしろみそしる・ブルー	やさいクラッカー
16	土	ウエハース	ちゃんぽんうどん・かぼちゃのそぼろに・プリン	マフィン
17	日	☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆
18	月	クラッカー	ありすのもりのチキンカレー・だいこんとワカメのサラダ・ももかんづめ	きなこラスク
19	火	あまからせんべい	ごはん・ぶたにくのバーベキューソースやき・こまつなのおかかあえ・さつまいものみそしる・りんごのコンポート	ふロランタン
20	水	コーンフレーク	ごはん・しろみざかなのポテトボール・くずきりのすのもの・はくさいのみそしる・みかん	おこのみやき
21	木	あげせんべい	ごはん・とりにくのマーマレードやき・ほうれんそうとコーンのあえもの・とうふのすましじる・ブルー	たまごサンド
22	金	いもかりんとう	バターコーンライス・クリームシチュー・やさいのさっぱりマリネ・りんご	さくさくメロンパン
23	土	ポーロ	やきとりどん・とうふのサラダ・ミックスフルーツ	スコーン
24	日	☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆
25	月	ポーロ	ピビンバ・バンサンスー・とうみょうとブナピーのスープ・キャラクターチーズ	どうぶつクッキー
26	火	しおせんべい	わかめむぎごはん・チキンカツ・はくさいとカニカマのすのもの・こんさいたっぴりじる・みかん	いちごムース
27	水	ウエハース	ごはん・さけのレモンふうみやき・かぼちゃのサラダ・とうふのすましじる・プリン	キャロットケーキ
28	木	アンパンマンソフトせんべい	サンドイッチ・ポークビーンズ・フルーツヨーグルト・ぎゅうにゅう	おにぎり


2月3日は節分

2月1日の節分献立は、まるかぶり寿司（恵方巻き）とイワシです。
 乳児組はちらし寿司ですが、幼児組は、まるかぶり巻きずしを食べます。その年の吉方向を向いて食べます。
 今年の恵方は **東北東** です。
 元気で1年を過ごしたいですね。



体ぽっかぽか

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。
 冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。
 旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がほかほかしてきます。



感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」はいろいろな生き物の命をいただくという意味があります。「ごちそうさま」は食事を用意するために『馳給（ちそう）』して（走り回って）食材を集める様子からきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには多くの人の努力があります。感謝していただきましょう。

●午前と午後のおやつには、それぞれ牛乳などがつきます。 ●食材納品などの都合により、献立を変更する場合があります。
 ●午前のおやつは乳児のみとなります。