

2月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水		ハヤシライス、小松菜とパプリカの和え物、果実	パリパリアップルパイ、牛乳	豆乳・ウエハース	ご飯
2	木	お点前	魚のチーズ風味フライ、千切り大根の中華風サラダ、清汁、果実	かぼちゃ饅頭、ミルク	牛乳・果実	ご飯
3	金	節分 細巻きクッキング	細巻き、鶏の照り焼き、ブロッコリー、清し汁、果実	お菓子、ミルク	お茶・せんべい	ご飯
4	土	方財小発表会 (ひまわり)	チャンポン、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット	中華麺
5	日					
6	月	入所受付開始	ひじき炒め、ポテトサラダ、みそ汁	芋トリフ、ミルク	牛乳・かえり	ご飯
7	火	集合写真撮影	魚のタルタルソースかけ、ブロッコリー、野菜スープ、果実	チーズキャッチ、野菜ジュース	ふかし芋	ご飯
8	水	英語	おでん、拌三絲、果実	ホットクラッカー、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
9	木	お点前	魚の煮付け、海藻サラダ、煮豆、春雨スープ	ジャムサンド、ミルク	牛乳・人参スティック	ご飯
10	金		五目ハンバーグ、マカロニサラダ、みそ汁、トマト	ちりめんおにぎり	チーズキャッチ	ご飯
11	土	建国記念日				
12	日					
13	月		マカロニグラタン、大根サラダ、わかめスープ	いりこクッキー、ミルク	牛乳・パン	ご飯
14	火	食育講座 (以上児)	弁当日	ココアブラウニー、ミルク	お茶、果実	弁当日
15	水	わくわくランチ	じゃこと菜っ葉のご飯、チキンカツ、サラダ、ミネストローネ風スープ、果実	ケーキ、牛乳	牛乳・クッキー	ご飯
16	木	お点前	魚の竜田揚げ、千切り大根のかみかみサラダ、根菜ゴマ汁	ポテト餅、牛乳	バナナヨーグルト	ご飯
17	金	岡小なかよしフェスタ (ひまわり)	スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのおかか和え、清し汁、果実	お好み焼き、ミルク	豆乳・クラッカー	ご飯
18	土		スパゲティーミートソース、野菜サラダ	果実、牛乳	牛乳・ビスコ	スパゲティー
19	日					
20	月		かぼちゃのそぼろ煮スキム、ホウレンソウの和え物モヤシ、豚汁、果実	菜の花サンド、牛乳	牛乳・果実	ご飯
21	火		魚のおろし煮、酢の物、清し汁、果実	ピザ風トースト、豆乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
22	水	英語	すき焼き風、甘酢野菜、みそ汁、果実	焼き芋、ミルク	クラッカー、お茶	ご飯
23	木	お点前	魚のホイル焼き、和風スパゲティーサラダ、野菜スープ、果実	コーンスープ、トースト	牛乳、ふかし芋	ご飯
24	金	太陽スポーツ	鶏肉のマーマレード焼き、野菜サラダ、ミルクスープ、果実	カリカリチーズ、ミルク	牛乳・パン	ご飯
25	土	保育参観	チキンカレー、酢の物、果実	お菓子・牛乳	牛乳・プリッツ	ご飯
26	日					
27	月		マーボー丼、海藻サラダ、果実	おにぎり	飲むヨーグルト、果実	ご飯
28	火		魚の変わり揚げ、ゆかり和え、きのこ汁、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯

節分

今年の節分には煎った大豆をたべてみませんか？
大豆は『畑の肉』といわれます。
良質なたんぱく質であることはもちろんの事、コレステロールを低下させる大豆レシチンやビフィズス菌を増やすオリゴ糖など大豆は栄養バランスのとれた健康にとっても良い食品です。



「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 飯食…一人ひとり違うものを食べる
- 団食…同じものばかり食べる など

