

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	火	魚のかば焼き、ハンサンスウ、清し汁、果実	バイクだきつま芋ケーキ、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
2	水	鶏の香味焼き、胡麻和え、煮豆、根菜汁	たご焼き風、ミルク	豆乳・果物	ご飯
3	木	節分 細巻き、鶏肉のゆずみそ焼き、ゆで野菜、コーンスープ、果実	牛乳・黒棒かりんと う	牛乳 ふかし芋	ご飯
4	金	肉じゃが、マカロニサラダ、みそ汁、ちりめん	ジャムサンド、ミルク	豆乳 パン	ご飯
5	土	五目うどん、ひじきとツナのサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	うどん
6	日				
7	月	ハヤシライス、酢の物、果実	フレンチトースト、牛乳	牛乳・果実	ご飯
8	火	魚のおろし煮、春雨の酢の物、清し汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳 ふかし芋	ご飯
9	水	英語 ポークビーンズ、かみかみサラダ、コンソメスープ、果実	フルーツヨーグルト	豆乳 パン	ご飯
10	木	お点前 魚の香草焼き、ナムル、豚汁、ちりめん	グリーンケーキ、ミルク	牛乳 ふかし芋	ご飯
11	金				
12	土	チャンポン、海藻サラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	中華麺
13	日				
14	月	お弁当日 うどんクッキング	お弁当日	手打ちうどん、お茶	牛乳・果実 お弁当日
15	火	飛竜頭、和え物、みそ汁、果実	焼きおにぎり、お茶	豆乳 パン	ご飯
16	水	英語 わくわくランチ チキンライス、チキンカツ、ブロッコリー、トマト、野菜スープ、果実	焼き芋、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
17	木	お点前 八宝菜、バンバンジー、チンゲン菜のスープ、果実	ポンデドーナツ、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
18	金	魚の煮付け、白和え、きのこ汁、ちりめん	きな粉マカロニ、牛乳	豆乳・果物	ご飯
19	土	豚丼、酢の物、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	ご飯
20	日				
21	月	ポークカレー、ほうれんそうのサラダ、果実	フルーツサンド、ミルク	牛乳・パン	ご飯
22	火	太陽スポーツ すき焼き風、ゆかり和え、みそ汁	ぜんざい、お茶	牛乳 ふかし芋	ご飯
23	水				
24	木	お点前 わくわくおやつ フィッシュボール、大豆サラダ、しらすのスープ、果実	クッキー チョコパイ、牛乳	豆乳・果物	ご飯
25	金	鶏肉のレモン焼き、小松菜とパプリカの和え物、けんちん汁、ちりめん	椎茸入り肉まん、ミルク	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
26	土	マーボー丼、海藻サラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	ご飯
27	日				
28	月	ひじき炒め、ポテトサラダ、みそ汁、果実	ピザ風トースト、ミルク	牛乳 ふかし芋	ご飯

食育だより

令和4年2月

1月のパティシエさん

バナナ
ください

はい、どうぞ！



上手に順番を待っています♪

どうぞ♪



今月のパティシエさんは、恥ずかしがりながらも
おやつ配膳をがんばってくれました。
お手伝いしてくれてありがとう♪



節分とは、春の始まりである「立春」の前日です。
立春を新しい年の節目と考え、節分では前年の
邪気を追い払い、幸せを招くためにさまざまな
行事が行われます。

豆まきをする



「福は内、鬼は外」と言い
ながら豆(福豆)をまきます。
豆まきのあとは、福豆を
自分の年の数だけ食べて、
1年の幸せを願います。

恵方巻を食べる

「恵方巻」とは、節分に恵方
(その年の福を司る神様が
いる方角)を向いて切り分けず
に無言で食べると縁起が良い
とされる巻きずしのことです。

2022年2月3日の

恵方は**北北西**です。



こまめに手を洗おう！！

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても
つらくなります。そんなことから指先や手のひらを軽く
こすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがちです。
水に触れるだけでは「手洗い」にならず、目に見えない
ばい菌を減らすことはできません。寒くても冷たくても
しっかり手を洗いましょう♪

てのあらいかた

- 1 てをぬらす
- 2 せっけんを
あわだてる
- 3 てのひらを
あろう
(手をあわせる)
- 4 てのこうを
あろう
- 5 ゆびさき・つめを
あろう
- 6 ゆびのあいだを
あろう
- 7 1本ずつゆびを
あろう
(バイク)
- 8 うでをあろう
(つかまえた)
- 9 あわを
あらいながす



「あわあわ手洗い」で
検索すると動画が
見れますよ〜♪