


# 2月のこんだて

古河保育園

| 日  | 曜 | 3才未満児<br>10時おやつ | 主食  | 副食                                       | おやつ               |
|----|---|-----------------|-----|--|-------------------|
| 2  | 月 | 卵ボーロ            | ごはん | 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ チキンスープ                     | せんべい・牛乳           |
| 3  | 火 | クッキー            | ごはん | 豚肉と野菜の炒め煮 ほうれん草ともやしのナムル みそ汁(大根・油揚げ)      | スティックパン・牛乳        |
| 4  | 水 | ウエハース           | ごはん | チキンカレー ツナとわかめのサラダ                        | アスパラビスケット・リンゴジュース |
| 5  | 木 | 動物ビスケット         | パン  | メンチカツ 小松菜と卵の炒め物 カレースープ                   | ヨーグルト             |
| 6  | 金 | ビスコ             | ごはん | 八宝菜 もやしのごま和え スープ(キャベツ・コーン)               | 鉄&Caウエハース・ゼリー     |
| 7  | 土 |                 | ごはん | (カレー・ごはん・ゼリー)                            | 塩せんべい・リンゴジュース     |
| 9  | 月 | アスパラガス          | めん  | ツナのクリームスパゲッティ ナゲット 豆腐スープ りんご             | クッキー・牛乳           |
| 10 | 火 | バナナ             | ごはん | かじきまぐろのケチャップソース煮 ひじきの和風サラダ すまし汁(ふ・ほうれん草) | チョコチップパン・牛乳       |
| 11 | 水 |                 |     | 建国記念日                                    |                   |
| 12 | 木 | せんべい            | パン  | 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ みかん缶                  | ハーベスト・牛乳          |
| 13 | 金 | フルーツゼリー         | めん  | 炒めビーフン しゅうまい スープ(わかめ・なると)                | 食育 バレンタインチョコ布林・牛乳 |
| 14 | 土 |                 | ごはん | (カレー・ごはん・ゼリー)                            | 塩せんべい・リンゴジュース     |
| 16 | 月 | カルシウムせんべい       | ごはん | 麻婆豆腐 ヨーグルト                               | バナナ               |
| 17 | 火 | 卵ボーロ            | ごはん | 豆腐のかわり揚げ 小松菜の中華風お浸し きのこのみそ汁              | ビスコ・牛乳            |
| 18 | 水 | クッキー            | ごはん | アジフライ ひじきの田舎風煮 根菜汁                       | 黒糖ロールパン・牛乳        |
| 19 | 木 | 動物ビスケット         | パン  | 豚肉と野菜のトマト煮 ジャーマンポテト みかん缶                 | 鉄&Caウエハース・ゼリー     |
| 20 | 金 | イチゴヨーグルト        | ごはん | 親子丼 ブロッコリーのガーリック炒め みそ汁(白菜・油揚げ)           | りんご               |
| 21 | 土 |                 | ごはん | (カレー・ごはん・ゼリー)                            | 塩せんべい・リンゴジュース     |
| 23 | 月 |                 |     | 天皇誕生日 振替休日                               |                   |
| 24 | 火 | アスパラガス          |     | 弁当持参日 年長クラスーお別れ遠足                        | 塩せんべい・リンゴジュース     |
| 25 | 水 | バナナ             | ごはん | 焼き鮭のコーンマヨソース ブロッコリーとチーズのおかか和え なめこ汁       | ミニクリームパン・牛乳       |
| 26 | 木 | せんべい            | パン  | ローストチキン ほうれん草としめじのソテー 豆腐と野菜のスープ          | 動物ビスケット・牛乳        |
| 27 | 金 | 鉄&Caウエハース       | めん  | ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ コーンクリームスープ          | ヨーグルト             |
| 28 | 土 |                 | ごはん | (カレー・ごはん・ゼリー)                            | 塩せんべい・リンゴジュース     |

※献立は行事・材料等の都合により変更する場合がありますのでご了承ください

豆まき ～鬼は外、福は内～ 

2月3日は、せつぶん

春が始まる前日のことを「節分」と呼んでいます

悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために、豆まきをします

豆まき的大豆には、たくさんの栄養が含まれているので、鬼を追い出すパワーがいっぱい詰まっています

豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われて

います  
ご家庭でも豆まきをして、悪いものを追い出しましょう！！