2月 令和4年度 こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう
月間目標：一定時間内に食事をし、最後まできれいに食べる

2月は1年の中で一番寒い月ですが、節分を境に徐々に日が伸びて、春になる準備が始まります。まだまだ寒い日が続くので体を温める食べ物を摂りましょう！
また感染症も流行する時期でもあるので日々の食事から栄養を摂り、丈夫な身体作りをしましょう。

	1（水）	2（木）	3（金）
献立	すき焼き風煮 のり和え すまし汁 フルーツ	魚の照り焼き 切り干し大根の煮付 みそ汁 フルーツ	〈節分お楽しみ会〉 鬼さんカレー・いわし ドレッシングサラダ ミニトマト・ブロッコリー フルーツ
材料	牛肉、玉ねぎ、白菜 豆腐、糸こんにゃく じゃが芋、人参、のり ブロッコリー キャベツ	魚の切り身、ひじき 切り干し大根、人参 鶏ひき肉、油揚げ 大豆、白菜、じゃが芋 ねぎ	じゃが芋、玉ねぎ 鶏ひき肉、人参 いわし、キャベツ 胡瓜、ブロッコリー ミニトマト
おやつ	バナナマフィン・牛乳	クラッカーサンド・ジョア	巻き寿司・お茶

	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）
献立	魚のカレー煮 拌三糸(バンサンスー) みそ汁 フルーツ	千草焼き マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	擬製豆腐 おかか和え 鶏レバーの生姜煮 みそ汁 フルーツ	みそラーメン ビーンズサラダ フルーツ	ささみフライ さつま芋の素揚げ ナムル オニオンスープ フルーツ
材料	魚の切り身、緑豆春雨 キャベツ、人参、ハム ごま、玉ねぎ、えのき わかめ、ねぎ	鶏ひき肉、キャベツ 人参、卵、干し椎茸 ねぎ、マカロニ、胡瓜 ハム、厚揚げ、もやし 玉ねぎ、ねぎ	鶏ひき肉、豆腐、人参、卵 干し椎茸、ブロッコリー グリンピース、玉ねぎ かつお節、じゃが芋、ひじき わかめ、ねぎ、鶏レバー	中華麺、豚こま切れ肉 もやし、玉ねぎ、人参 ねぎ、キャベツ、大根 胡瓜、茹で大豆、ハム ごま	鶏のささ身、さつま芋 キャベツ、人参 玉ねぎ、もやし、白菜 ねぎ
おやつ	ココア蒸しパン・牛乳	キラキラ焼きドーナツ 牛乳	シュガーラスク・牛乳	餃子の皮ピザ・牛乳	米粉ロール・牛乳

	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）
献立	煮魚 ごま和え けんちん汁 フルーツ	豚肉とごぼうのうま煮 スパゲティサラダ かき玉汁 フルーツ	カレー豆腐 白菜とりんごのサラダ みそ汁 フルーツ	卵とじうどん ほうれん草のソテー フルーツ	じゃが芋のそぼろ煮 梅和え 茶碗蒸し フルーツ
材料	魚の切り身、青菜 キャベツ、ごま、豆腐 大根、ごぼう、ねぎ こんにゃく、人参	豚肉、ごぼう、玉ねぎ スパゲティ、人参 ブロッコリー コーン缶、青菜、卵	豆腐、豚ひき肉、人参 玉ねぎ、グリンピース かぼちゃ、白菜 りんご	うどん、鶏肉、人参 卵、玉ねぎ、干し椎茸 ねぎ、青菜、しめじ 人参、コーン缶	じゃが芋、豚ひき肉 玉ねぎ、人参、鶏肉 グリンピース、卵 干し椎茸、キャベツ ほうれん草、かまぼこ
おやつ	ミルク餅・牛乳	チョコレートケーキ・牛乳	白玉ぜんざい・お茶	枝豆・昆布・ヨーグルト お茶	大学芋・牛乳

	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）
献立	岩石揚げ 青菜のごま和え きのこのすまし汁 フルーツ	西京焼き 金平 金時煮豆 みそ汁 フルーツ	煮込みハンバーグ わかめ和え コンソメスープ フルーツ	天皇誕生日	コーン御飯 タンドリーチキン 茹で野菜 豆腐のみそ汁 フルーツ
材料	大豆、干しひじき さつま芋、人参、青菜 ちりめんじゃこ、白菜 ごま、豆腐、しめじ えのき、わかめ、ねぎ	魚の切り身、豚もも肉 切り干し大根、人参 三度豆、こんにゃく ごま、金時豆、えのき 青菜、麩	合挽き肉、玉ねぎ キャベツ、人参 じゃが芋、パセリ		コーン缶、鶏もも肉 ブロッコリー、人参 さつま芋、ごま、大根 玉ねぎ、油揚げ
おやつ	フルーツヨーグルト りんごジュース	カスタードパン・牛乳	バナナトースト・牛乳		ホットケーキ・牛乳

	27（月）	28（火）
献立	魚の塩焼き 昆布和え マカロニの クリームスープ フルーツ	洋風おでん わかめとじゃこの炒り煮 酢の物 みそ汁 フルーツ
材料	魚の切り身、キャベツ 人参、マカロニ、鶏肉 しめじ、グリンピース 玉ねぎ	ウインナー、じゃが芋、人参 大根、わかめ、ブロッコリー 卵、ごま、キャベツ、わかめ みかん缶、ちりめんじゃこ 玉ねぎ、えのき、ねぎ
おやつ	フライドポテト・牛乳	キャラメルポップコーン 牛乳

最近は核家族が多く、節分に豆まきをする家庭も少なくなっているようです。季節感のあまりない現代、子ども達に伝えていきたい行事のひとつです。保育園でも「鬼は外、福は内」と豆まきをし、鬼をはらって健康にすごせるように節分の行事を行います。

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食（ごはん等）は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
7日（火）は、クッキング（キラキラ焼きドーナツ）をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合がありますがご了承下さい。

みずほ保育園