

月	火	水	木	金	土
未満児		牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
		1 麦ごはん サケのピカタ ほうれん草の白和え 里芋のみそ汁 果物 牛乳 菓子	2 ご飯 白菜ハンバーグ キャベツのごま酢和え なめこのすまし汁 果物 牛乳 大根もち	3 手巻き寿司 炒りどり 豆まめ汁 果物 赤鬼ゼリー	4 鶏ごぼうピラフ キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁 果物 おやつ
	未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・パン	牛乳
6 焼きそば かぼちゃの煮物 ふのすまし汁 果物 ヨーグルト	7 炊き込みおこわ 彩り豆腐 白菜のお浸し のっぺい汁 果物 牛乳 菓子	8 ご飯 肉じゃが 小松菜のナムル ふのすまし汁 果物 牛乳 みそ饅頭	9 ご飯 豚大根 ポテトサラダ コンソメスープ 果物 日本茶 みたらし団子	10 パン クリームシチュー 焼きシシャモ ドレッシングサラダ 果物 わかめおにぎり チーズ	11 建国記念日
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	鉄分ヨーグルト	牛乳	
13 豆乳ラーメン 五目豆 大根サラダ 果物 牛乳 菓子	14 誕生会 リクエストメニュー	15 ご飯 カレイの姿焼き キャベツのめた和え 豚汁 果物 十六穀米おにぎり チーズ	16 ご飯 豆腐のナゲット 紅白なます 小松菜のすまし汁 果物 フルーツ白玉	17 お弁当の日	18 チキンライス ひじきサラダ たまごスープ 果物 おやつ 牛乳 マカロニの安倍川
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	
20 きつねうどん 大根のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 果物 牛乳 菓子	21 麦ごはん 豆腐のあんかけ 納豆和え きのこ汁 果物 ひじきおにぎり チーズ	22 ご飯 サバのごま煮 切干サラダ 白菜のみそ汁 果物 牛乳 きなこもち	23 天皇誕生日	24 ご飯 鶏肉と芋のかき揚げ もやしのお浸し わかめのすまし汁 果物 プリン	25 生活発表会
未満児 牛乳					
27 ミートスパゲティ 菜果サラダ コーンスープ 果物 牛乳 菓子	28 ご飯 マーボー豆腐 バンサンスー ニラ玉スープ 果物 さつまいおにぎり チーズ				



2月3日は節分です。節分は季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日を言いますが、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前の日をさしていたそうです。また、立春は旧暦で一年の始まりとされその前日の節分に無病息災を祈り新しい年の厄を払うための行事とされてきました。保育園では3日は節分にちなんだ献立になっています。

すこいよ大豆パワー



大豆は「畑のお肉」と言われ、肉に負けないくらいの栄養がたくさん含まれています。貧血予防に良い鉄分、質の良いたんぱく質(筋肉を作る)、カルシウム、食物繊維、疲れを取るのによいビタミンB1、などが含まれています。大豆や大豆製品を食生活にとりいれると食事のバランスが整いやすいので、積極的に取り入れるといいですね。保育園では、豆腐、納豆、もやし、油揚げ、豆乳、きなこ、みそ、しょうゆなどの、大豆製品を献立に取り入れていています。