

# 2月こんだてひょう

平成 28 年 2 月 1 日 豊間根保育園

## 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。年の数の豆を食べて、1年の無病息災を願います。園でも3日に豆まきを予定しています。

※ 節分でまく豆は、おなかを膨らませるので、食べ過ぎに注意しましょう。

## 伝えたい郷土料理

「郷土料理」とは、地域でとれる食材を使った、昔ながらの料理のことです。山田にも、ひつつみ汁やがんずき、すつとぎなどたくさんの郷土料理があります。

食育集会では‘ひつつみ’を作りを子供たちに体験してもらいます。

今月のカミカミメニュー：竹輪のカレー揚げ・ごぼうサラダ・小魚・ストーンクッキー

## 誕生会のメニュー

- ★ ドライカレー ★ チューリップの唐揚げ
- ★ 大豆サラダ ★ 山田の海の幸スパゲッティ
- ★ スーフ ★ フルーツ

25日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	月	牛乳・ウエハース	鶏肉の味噌漬焼き・涼伴三糸・青菜の板かま和え・すまし汁・果物		牛乳☆黒糖蒸しパン	513	367
2	火	牛乳・サブレ	シーチキン入り厚焼き卵・マカロニサラダ・浸し和え・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	525	347
3	水	牛乳・プリッツ	鬼バーグ・ビーフンソテー・フライドポテト・スープ・果物		ミニジュース・せんべい・小魚	589	461
4	木	牛乳・せんべい	鮭フライ・ジャーマンポテト・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		牛乳・バームクーヘン	560	398
5	金	牛乳・クラッカー	すき焼き風煮・春雨サラダ・さつま芋の天ぷら・味噌汁・果物		牛乳☆チーズケーキ	662	510
6	土	ヨーグルト	きつねうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
7	日						
8	月	牛乳・ハーベスト	肉団子のケチャップあん・ひじきの和風サラダ・トマト・味噌汁・果物		☆ひつつみ汁	499	315
9	火	牛乳・ビスコ	鮭のハンバーグ・スパゲッティソテー・野菜のゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳・ミニクワッサン	617	491
10	水	牛乳・コーンフレーク	シュウマイ・中華サラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう	510	335
11	木		建 国 記 念 日				
12	金	牛乳・卵ポーロ	酢豚・シルバーサラダ・ちくわのカレー揚げ・味噌汁・果物		牛乳☆ガトーショコラ	656	535
13	土	ヨーグルト	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
14	日						
15	月	牛乳・ウエハース	カレーライス・りんごのフレンチサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物		ミニジュース・ビスケット	604	481
16	火	牛乳・サブレ	鮭の西京焼き・春雨ソテー・茹でブロッコリー・すまし汁・果物		牛乳・ミニチョコパン	481	299
17	水	牛乳・プリッツ	ローストチキン・パンプキンサラダ・枝豆・スープ・果物		R-1 ヨーグルト	461	301
18	木	牛乳・せんべい	タラのカレー天ぷら・大根サラダ・芋レモン煮・味噌汁・果物		牛乳☆ごまトースト	593	439
19	金	牛乳・クラッカー	鶏肉の甘辛煮・スパゲッティサラダ・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳☆さつま芋のガレット	649	494
20	土	ヨーグルト	ハヤシライス・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
21	日						
22	月	牛乳・ハーベスト	タラの洋風焼き・ブロッコリーソテー・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆苺のパウンドケーキ	557	387
23	火	牛乳・ビスコ	山田の鮭のさつま揚げ・炒め菜・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆ストーンクッキー	559	419
24	水	牛乳・コーンフレーク	炒り豆腐・竹輪のあまちゃん揚げ・小松菜のおかかマヨネーズ・すまし汁・果物		牛乳・パイ菓子	541	325
25	木	牛乳・卵ポーロ	誕 生 会		プリン・せんべい	840	896
26	金	牛乳・ウエハース	スパニッシュオムレツ・ごぼうサラダ・かぼちゃ煮・味噌汁・果物		R-1 ヨーグルト	463	305
27	土	ヨーグルト	カレーライス・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
28	日						
29	月	牛乳・サブレ	マカロニグラタン・フレンチサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・アンパンマンパン	569	402

※ 以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食（ご飯）のカロリーは含まれていません。主食（ご飯）110gのカロリーは185kcalです。

※ 「全園児午後おやつ」の欄の☆印は手作りおやつの日です。