



2月の献立表

平成29年 ほほえみ保育園



日	曜日	献立	おやつ(午前)	おやつ(午後)
1	水	ミートソーススパゲティ、キャベツのサラダ、コンソメスープ、果物	お菓子、牛乳	レンコンチップス、牛乳
2	木	ご飯、肉じゃが、キャベツとわかめの酢の物、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	おにぎり、牛乳
3	金	★鬼の子ランチ、すまし汁、ゼリー	お菓子、牛乳	★きなこ大豆、牛乳
4	土	ご飯、鶏肉と野菜のトマト煮、グリーンサラダ、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	納豆おやき、牛乳
6	月	ベーコンピラフ、マカロニサラダ、白菜とチンゲン菜のスープ	お菓子、牛乳	ジャムサンド、牛乳
7	火	ご飯、鶏肉の味噌焼き、切干大根サラダ、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	フルーツヨーグルト、牛乳
8	水	ご飯、豆腐ハンバーグ、かぼちゃサラダ、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	マカロニのチーズ焼き、牛乳
9	木	ご飯、香味煮、お浸し、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	蒸しパン、牛乳
10	金	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、のっぺい汁、果物	お菓子、牛乳	ごまクッキー、牛乳
13	月	ご飯、チキンカツ、小松菜の煮浸し、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	蒸しパン、牛乳
14	火	ご飯、豚肉の生姜炒め、粉吹き芋、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	おにぎり、牛乳
15	水	ご飯、魚おろし煮、なたね和え、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	じゃこトースト、牛乳
16	木	焼きうどん、ほうれん草のごま和え、果物	お菓子、牛乳	ふかし芋、牛乳
17	金	ご飯、パーベキューチキン、スパゲティサラダ、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	おにぎり、牛乳
18	土	ご飯、八宝菜、もやしの中華風サラダ、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	豆腐ドーナツ、牛乳
20	月	ご飯、高野豆腐の五目煮、きゅうりのゆかり和え、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	ウインナーサンド、牛乳
21	火	ご飯、魚の甘酢あんかけ、牛肉と青菜の炒め煮、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	青のリクッキー、牛乳
22	水	ご飯、親子煮、青菜のおかか和え、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	ホットケーキ、牛乳
23	木	ご飯、豚肉の甘辛煮、カリフラワーサラダ、かき玉スープ、果物	お菓子、牛乳	きなこマカロニ、牛乳
24	金	カレーライス、コールスローサラダ、果物	お菓子、牛乳	チーズサンド、牛乳
25	土	ご飯、竜田揚げ、ひじきの五目煮、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	うどん、牛乳
27	月	ご飯、がんもどきのそぼろ煮、干草和え、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	チヂミ、牛乳
28	火	ご飯、五目汁、キャベツとひじきの和え物、果物	お菓子、牛乳	フレンチトースト、牛乳

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください

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。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいですね。

かぜが流行しています

かぜをひかないために、帰宅後に必ず手洗いとうがいをし、適度な水分をとらせてください。のどの乾燥も、かぜをひく要因の一つです。