

# 2月 給食の献立

## ☆完全給食日のおしらせ☆

豆まき 2月 3日(木)  
お誕生会 21日(火)  
3歳以上児さんは主食はいりません。

みなみ保育園

TEL 24-1046・25-4253

FAX 35-1271 管理栄養士 鈴木

日・曜	3時間食		3歳未満児	
			3歳以上児	
1日(水)	♡フルーツポンチ		炒り鶏 白菜のおかか和え みそ汁(はんぺん・ねぎ) パイン	ごはん
2日(木)	牛乳	おせんべい	鶏肉のチーズパン粉焼き ひじきとツナのサラダ みそ汁(玉葱・油揚げ) みかん	ごはん
3日(金)	豆まき	牛乳・鈴かすてら	おにさんカレー 中華風の酢の物 コンソメスープ バナナ	
4日(土)	牛乳	クッキー	焼きそば コールスローサラダ たまごスープ りんご	バターロール
6日(月)	牛乳	ビスケット	豚肉と豆腐のうま煮 春雨サラダ すまし汁(なめこ・わかめ) パイン	ごはん
7日(火)	牛乳	おせんべい	あんかけラーメン ほうれん草の胡麻和え チーズ オレンジ	梅干おにぎり
8日(水)	コーンフレーク牛乳かけ		鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮付け みそ汁(白菜・しめじ) バナナ	ごはん
9日(木)	牛乳	♡いちごジャム蒸しケーキ	ポークビーンズ 小松菜とハムの和え物 みそ汁(えのき茸・油揚げ) りんご	ごはん
10日(金)	牛乳	干しいも	豆腐入りさつま揚げ きゅうりのしらす和え みそ汁(鶏卵・わかめ) バナナ	ごはん
13日(月)	牛乳	ビスケット	みそおでん きゃべつの胡麻和え すまし汁(なめこ・ねぎ) オレンジ	ごはん
14日(火)	牛乳	クッキー	けんちんうどん 白菜と炒り卵の和え物 チーズ バナナ	梅干おにぎり
15日(水)	牛乳	♡サンドイッチパン	煮魚(ほっけ) ほうれん草の白和え みそ汁(はんぺん・ねぎ) パイン	ごはん
16日(木)	牛乳	おせんべい	チーズハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(玉葱・油揚げ) オレンジ	ごはん
17日(金)	いちごヨーグルト・おせんべい		鶏肉の唐揚げ ほうれん草とひじきのサラダ みそ汁(キャベツ・人参) バナナ	ごはん
18日(土)	牛乳	クッキー	五目卵焼き ポテトサラダ コンソメスープ りんご	バターロール
20日(月)	牛乳	さきいか	醤油ラーメン 小松菜のなめ茸和え チーズ パイン	梅干おにぎり
21日(火)	お誕生日会	牛乳・とんがりコーン	鮭の炊き込みご飯 きゅうりとささ身の胡麻和え みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	
22日(水)	牛乳	♡アメリカンドッグ	肉じゃが 炒り卵のサラダ みそ汁(大根・しめじ) オレンジ	ごはん
24日(金)	牛乳	おせんべい	すり身ハンバーグ 切干大根のサラダ みそ汁(キャベツ・人参) パイン	ごはん
25日(土)	牛乳	クッキー	焼きぎょうざ 和風スパゲッティ 白菜のスープ りんご	クロワッサン
27日(月)	プリン・おせんべい		豚肉と大根の味噌煮 ハムサラダ すまし汁(はんぺん・わかめ) バナナ	ごはん
28日(火)	牛乳	かっぱえびせん	たぬきうどん 三色胡麻和え チーズ オレンジ	梅干おにぎり

## ☆ リクエスト給食のお知らせ ☆

3月で卒園を迎える、きりんさんのお友達にもう一度食べたいメニュー(主食・主菜・おやつ)をリクエストしてもらいました。(赤字で表記 2月は、おやつ また、3月は、主食・主菜で実施します。)

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時に出ます。(献立によって乳製品が重なってしまう日を除く)

●献立は予告なく変更する場合があります。

●♡印は手作りおやつです

# 食育だより

👤👤 元気で冬を過ごしましょう。👤👤

2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。  
病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかりと  
体をこまめに動かし、この冬を元気で過ごしましょう。



## リクエスト給食実施します！

これまで園の年長児として、立派に活躍を  
してくれたきりんぐみのお友達へありがとう  
の気持ちを込めてリクエスト給食を行います。  
きりんぐみのお友達にもう一度食べたい給食  
をリクエストしてもらいました。

2月は、**手作りおやつ**

3月は、**主食と主菜**

各リクエストしてもらいました。

メニューは**赤字**で記入してあります。

見てください。(\*´ω`\*)

子供達が苦手な食材も頑張って食べている  
姿に私たち炊事もパワーを貰っております。

(o^-^o)



## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

## 体調が悪く食欲がないとき

体調が悪く、食欲がないときは無理に食事をとる必要はありません。すりおろしたりんごなど、のどごしのいいものなら食べられる場合もあるでしょう。食事がとれなくても適度な水分補給は必要です。食欲がでてきたら、おかゆなど消化のよい食事から再開しましょう。

