

2月 献立予定表

楠の実保育園


日曜	未満児	10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ	
1火	チーズクッキー	ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ	ポークカレー・卵サラダ・果物	＊ｼﾝﾈﾞﾝﾄﾞ	ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ
2水	バナナ	"	コンطرメン・白菜のうま煮	＊ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	"
3木	ビスケット	"	白身魚のカルパソ粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	ｽｯｸﾞﾙﾊﾞﾝ	果物
4金	米菓子	"	肉団子入りかき揚げ汁・法華草の磯辺焼・果物	＊ｺｰﾝﾊﾟﾝ	"
5土	菓子	お茶	野菜にｺﾞﾂｷｶｼﾜｼ汁・果物・ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ	菓子	
6日					
7月	米菓子	ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ	白身魚の香揚げ・かぼちの煮つけ・みそ汁	＊ﾌﾗｲﾄﾞﾍﾟｰｽﾄ	ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ
8火	チーズクッキー	"	ミートストロングラム・野菜ｺﾝｽﾄｰﾌﾟ・果物	＊ｼﾞｬﾝﾄﾞ	"
9水	バナナ	"	中おしほし・かじの煮つけ	＊ﾊﾞｰﾆｰ&ﾜｲﾝ	"
10木	ビスケット	"	魚のパン粉焼き・もやしとﾗﾝﾀﾞﾙ・みそ汁	菓子・果物	"
11金			建国記念の日		
12土	菓子	お茶	かぼちと豚肉の甘煮・チーズｸｯｷｰ・果物・ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ	菓子	
13日					
14月	米菓子	ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ	魚のムニエルﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・卵ともやし炒め・みそ汁	＊ｼﾞｬﾝﾄﾞ	ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ
15火	チーズクッキー	"	豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・みそ汁	＊数ﾗｽﾄ	"
16水	バナナ	"	中華風にやみ麺・カレーｶﾛﾘｰｽﾞ・果物	＊さつま芋の甘煮	"
17木	ビスケット	"	白身魚のｺﾞﾂｷﾌﾗｲﾄﾞ・野菜炒め・みそ汁	ｽｯｸﾞﾙﾊﾞﾝ・果物	"
18金	米菓子	"	けんろん煮・ｷﾞﾍﾞﾝｼﾞのサラダ・果物	＊牛乳ｼｰﾘｰ	"
19土	菓子	お茶	豆腐の中華煮・果物・ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ	菓子	
20日					
21月	米菓子	ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ	魚のさのこめんかけ・みそ汁	＊揚げパン	ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ
22火	チーズクッキー	"	豆腐入り和風ハンバーグ・春雨ｽｰﾌﾟ・果物	＊ｺﾞﾂｷｸｯｷｰ	"
23水			天皇誕生日		
24木	ビスケット	"	白身魚のｶﾛﾘｰﾌﾗｲﾄﾞ・りんごサラダ・みそ汁	果物・菓子	ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ
25金	米菓子	"	雌鶏・豆腐ｽｰﾌﾟ・果物	＊さつま芋ｲﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	"
26土	菓子	お茶	鶏とﾌﾞﾚｯﾄﾞのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・果物・チーズｸｯｷｰ・ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ	菓子	
27日					
28月	米菓子	ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ	魚天ぷらの煮つけ・かぼちの煮揚げ・みそ汁	＊ｽﾄﾚｰﾄﾞ	ｽｷﾞﾓﾝｸﾞ
29					
30					
31					

食事だより

※手作りおやつ

健康管理

感染症やかぜがはやってるときこそ、規則正しい生活を心がけ、外出後は手洗い、うがい、室内の風度を採ち換気をする、入浴を避けるなどして、しっかり予防することが大切です。免疫力を低下させないためにも、よく食べよく寝て、元気に過ごせるようにしましょう。



ダイズを食べよう

豆まきに使うダイズは「畑の肉」といわれ、肉と同じくらい良質なタンパク質が含まれています。1日1回はダイズ製品を食べるようにして、毎日元気に過ごしましょう。

