

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	<p>暦の上では「春」ですが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分を取るなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう！</p>			1 牛乳 塩せんべい	2 牛乳 ビスケット	3 牛乳 塩せんべい
昼食				御飯、人参のみそ汁 カジキのごま焼き ひじきポテトサラダ バナナ	おにごはん イワシのつみれ汁 マカロニサラダ いちご	野菜そぼろ丼(納豆) さつま芋みそ汁 かぼちゃの甘煮 バナナ
午後				牛乳 お子様スパゲティー	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 メンコちゃんぜりーとおかし
午前	5 牛乳 塩せんべい	6 牛乳 醤油せんべい	7 牛乳 たべっこ動物	8 牛乳 塩せんべい	9 牛乳 クッキー	10 牛乳 塩せんべい
昼食	塩ラーメン(あさり)♪ チャーシューサラダ キウイフルーツ	牛丼 白菜のみそ汁 ほうれん草塩のり和え みかん	御飯、豚汁 ほっけのみりん焼き 冬キャベツの煮浸し りんご	御飯、大根のみそ汁 鶏のオイマヨ焼き 白菜のおかか煮(菜花) いちご	ナン カレー 人参のマヨごま和え オレンジ	豚丼 豆腐みそ汁 さつまいもサラダ みかん
午後	牛乳 油揚げと野菜混ぜご飯	牛乳 野菜もち(人参)	牛乳 アメリカンドッグミニ	牛乳 バイクド里芋	牛乳 ホットケーキ	牛乳 メンコちゃんぜりーとおかし
午前	12	13 牛乳 ビスコ	14 牛乳 青のりせんべい	15 牛乳 塩せんべい	16 牛乳 ぼたぼた焼き	17 牛乳 塩せんべい
昼食	<p>振替休日</p>			御飯、きのこのすまし汁 さばのみそ煮 炒り豆腐 オレンジ	トマトのハヤシライス きのこ煮 りんご	焼きそば わかめスープ 里芋の白煮 バナナ
午後				牛乳 きりたんぽ(みそ)	牛乳 パフェ(5歳児クッキング)	牛乳 メンコちゃんぜりーとおかし
午前	19 牛乳 源氏パイ	20 牛乳 塩せんべい	21 牛乳 ビスケット	22 牛乳 醤油せんべい	23	24 牛乳 塩せんべい
昼食	ミートスパゲティー オニオンスープ コールスロー(マヨ) バナナ	御飯、すり流し汁 たらこのから揚げ 切干大根ともやし炒め煮 りんご	にこにこランチデー	御飯、かぶのみそ汁 ぶりしょうが焼き おでん風 みかん	<p>天皇誕生日</p> 	
午後	牛乳 鮭ごまおにぎり	牛乳 お好み焼き・納豆	牛乳 苺ロールケーキ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 メンコちゃんぜりーとおかし	
午前	26 牛乳 醤油せんべい	27 牛乳 塩せんべい	28 牛乳 クッキー	29 牛乳 塩せんべい	<p>♪はリクエストメニューです。</p>	
昼食	肉みそうどん きんぴらごぼう(ツナ) バナナ	御飯、元気スープ チャブチエ れんこん味噌マヨ焼き いちご	御飯、じゃが芋のみそ汁 鮭のフライ・タルタルソース おかか旨もやし りんご	御飯、椎茸のみそ汁 肉じゃが 小松菜のしらす和え みかん	<p>2月の栄養価</p> <p>エネルギー：483Cal たんぱく質：18.8g 脂質：16.2g カルシウム：282g 塩分：1.3g</p>	
午後	牛乳 そぼろ卵おにぎり	牛乳 豆乳パンナコッタ(苺)	牛乳 お絵かきパン♪	牛乳 マーラーカオ	<p>*物資の都合により内容を変更する場合があります。</p>	

節分

節分とは、季節の変わり目のことで、立春の前日が「節分」と言われています。「鬼は外、福は内」と言って、豆をまき、その豆を年の数だけ食べます。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるように、無病息災を祈りながら食べます。

また、節分の日には、恵方巻きを食べます。今年は、東北東や東を向いて無言で食べると願いが叶ったり、縁起がいいと言われています。ぜひ食べてみて下さい!

大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質のたんぱく質が豊富で、色々と調理加工されて食べられています。大豆から作られる食品はどれも栄養満点でその上、とても消化吸収がよくなっています。

例えば、豆腐や納豆、しょうゆ、みそにも大豆が使われています。

!! 食事の仕方について !!

もう少しで、みなさん進級しますね! そのためにスプーン・フォーク・箸の持ち方を見直しましょう。

また、姿勢をしっかりと伸ばし、床に足をしっかりつけ、ひじは机につかず、よく噛んで食べましょう。消化が良くなったり、肥満防止にもつながるので、気を付けましょう。

- 2日：節分メニュー
 - 10日：豚丼の日
 - 16日：5歳児クッキングで全クラスのパフェを作ります。
 - 21日：にこにこランチデー(食べきれない量のお弁当の用意をお願いします。)
 - 22日：おでんの日
 - 8日：にわとりの日
 - 14日：誕生会・バレンタインデー
- 人気のメニュー：ぶりから揚げのレシピ**
- ぶり：1切れ、片栗粉：適量・A醤油、みりん、砂糖：大さじ1
Aニンニク、生姜：小さじ1
- 『作り方』
一口大に切ったぶりにAを入れ漬け込み、片栗粉をまぶし油で揚げる。