

令和
3年

こんだてひょう



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	1 保育乳90 チーズ	2 保育乳90 レーズン	3 保育乳90 クッキー	4 保育乳90 クラッカー	5 保育乳90 せんべい
昼食	雑穀ごはん 豚肉とピーマン炒め キャベツの昆布和え 大根のみそ汁 オレンジ	麦ごはん 具だくさん卵焼き ほうれん草の白和え なすのみそ汁 バナナ	ひなまつりごはん 大根と鶏肉の煮物 菜の花のお浸し あさりの赤だし くだもの	雑穀ごはん マーボー冬瓜 春雨サラダ 中華コーンスープ キウイフルーツ	麦ごはん さばの照り焼き 豆腐チャンプルー かぼちゃのみそ汁 りんご
午後	保育乳180 ふかし芋	保育乳180 レーズンクッキー	保育乳180 誕生日ケーキ	保育乳180 黒糖ホットケーキ	保育乳180 クリームパン
午前	8 保育乳90 チーズ	9 保育乳90 レーズン	10 保育乳90 クッキー	11 保育乳90 クラッカー	12 保育乳90 せんべい
昼食	雑穀ごはん 根菜の煮物 きゅうりのみそ和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	麦ごはん 鮭の花園焼き ふーチャンプルー さつま芋のみそ汁 バナナ	みそラーメン 肉野菜炒め きゅうりと昆布の浅漬け みかん	ツナマヨサンド おいなりさん 鶏唐揚げ/ポテトフライ ブロッコリーの和え物 もずくスープ 果物	雑穀ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の納豆和え 冬瓜とアーサのすまし汁 りんご
午後	保育乳180 フルーツヨーグルト	保育乳180 ごまごま豆腐パン	保育乳180 青菜おにぎり	保育乳180 きな粉クッキー	保育乳180 ハムマヨパン
午前	15 保育乳90 チーズ	16 保育乳90 レーズン	17 保育乳90 クッキー	18 保育乳90 クラッカー	19 保育乳90 せんべい
昼食	麦ごはん タコライス ココロコサラダ きのこスープ オレンジ	雑穀ごはん 魚天ぷら 小松菜のごまじゃこ和え 中味汁 りんご	麦ごはん もずく丼 いんげんのごま和え 赤だし キウイフルーツ	ツナとトマトのクリームパスタ ブロッコリーサラダ ポテトスープ バナナ	雑穀ごはん チキンとセロリのトマト煮 ポテトサラダ 野菜スープ みかん
午後	保育乳180 大学芋	保育乳180 もずくヒラヤーチー	保育乳180 ミルクココアプリン	保育乳180 クラッカーサンド	保育乳180 ジャムロール
午前	22 保育乳90 チーズ	23 保育乳90 レーズン	24 保育乳90 クッキー	25 保育乳90 クラッカー	26 保育乳90 せんべい
昼食	麦ごはん 三色丼 春雨サラダ 玉葱のみそ汁 オレンジ	雑穀ごはん 酢魚 きゅうりの和え物 中華スープ バナナ	枝豆とジャコのごはん 豚肉の葱塩炒め 野菜ナムル かきたま汁 みかん	雑穀ごはん わかさぎのカレー風味揚げ にんじんしりしり わかめスープ キウイフルーツ	麦ごはん 島野菜カレー もずくスープ りんご
午後	保育乳180 ミニドッグ	保育乳180 お豆腐だんご	保育乳180 ツナマヨ蒸しパン	保育乳180 くずもち	保育乳180 たまごマヨパン
午前	29 保育乳90 チーズ	30 保育乳90 レーズン	31 保育乳90 クッキー	早いもので、今年度最後の月を迎えます。 きりん組さんは憧れの幼稚園へ!!ひよこ組、りす組、うさぎ組もそれぞれ進級します。あっとい う間の一年間で子ども達は大きく成長しまし た。食事面だけでなく、苦手なものを目の前 になかなか挑戦できずいた子がみんなと一緒 に食べることで、苦手を克服したり、フォーク やお箸も練習していくうちに上手に使えるよう になりました。お家での食事の際も、子ども達 が食べる姿をいっぱい褒めて、楽しく食事がで きる環境を作るようにしましょう♪	
昼食	雑穀ごはん 冬瓜のそぼろ煮 にんじんの和え物 きのこのみそ汁 りんご	麦ごはん 八宝菜 ピーマンのごま和え 中華スープ たんかん	麦ごはん 牛肉の柳川風煮 もずくの酢の物 アーサ汁 オレンジ		
午後	保育乳180 イチゴ蒸しパン	保育乳180 野菜のかき揚げ	保育乳180 チーズホットケーキ		

*食材料、園行事などの都合により献立が変更になることもあります。

2月2日★節分の日!!鬼退治をして
大きなお口で恵方巻をガブリっ!!



お口を大きくあけて、頑張ってお食べていました!! ちょっと食べにくかった海苔も少しずつカミカミ&モグモグ!! おに退治も恵方巻も頑張ったみなさん、健康で強い体になっていること間違いなしですね♪

たまねぎとにんじんを
収穫しましたっ!!



食と健康のはなし

ひなまつりってなあに

3月3日のひな祭りは、女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。ひな祭りの行事食とそれぞれに込められた意味を紹介します。

菱餅、ひなあられ

3つの色に願いが込められています。桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の願いが込められています。

ハマグリのお汁

ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから将来夫婦円満に暮らせるようにという意味がある。



白酒(甘酒)

厄除けの意味がある。

ちらし寿司

貝のエビは腰が曲がっていて「長寿」の象徴。穴が開いていて「先の見通しがきく」レンコン、「まめに働ける」ように豆など、縁起のよい具材をたくさん入れる。