

	こんだて	主なざいりょう	おやつ
2月	鶏肉の照り焼き、れんこんきんぴら わかめスープ	鶏肉・れんこん・人参・こんにやく・白ごま・長ねぎ・わかめ	牛乳 パリパリピザ
3火	節分寿司、鬼除け汁	高野豆腐・人参・椎茸・白ごま・卵・きざみのり・絹さや・大豆 こんにやく・ごぼう・れんこん・こんぶ・じゃがいも・油揚げ・豚肉 青ねぎ	牛乳 鬼まんじゅう
4水	鮭のチーズムニエル ほうれん草とウインナーのソテー 大根の野菜スープ	鮭・粉チーズ・ほうれん草・ウインナー・コーン・大根・人参・パセリ	牛乳 豆腐ドーナツ
5木	バターロール、ポトフ、春雨サラダ	バターロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉 ウインナー・春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(そぼろ)
6金	おでん、みかん	大根・厚揚げ・こんにやく・鶏肉・じゃがいも・卵・ちくわ・人参 みかん	牛乳 おかし
7土	チキンライス、コンソメスープ、りんご	鶏肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・豚肉・りんご	牛乳 おかし
9月	さわらのごま照り焼き 高野豆腐のうま煮、豚汁	さわら・すりごま・高野豆腐・人参・大根・椎茸・豚肉・しめじ こんにやく・じゃがいも・青ねぎ	牛乳 やさしいチップス
10火	スパニッシュオムレツ、豆腐スープ りんご	卵・ほうれん草・トマト・人参・玉ねぎ・ベーコン・チーズ・豆腐 青ねぎ・りんご	牛乳 あんトースト(こしあん)
12木	きつねうどん、大根サラダ	うどん・油揚げ・白菜・人参・鶏肉・長ねぎ・大根・すりごま	牛乳 しんじゆ蒸し
13金	チャーハン、からあげ、中華スープ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・ベーコン・コーン・鶏肉・生姜・卵 チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・焼き豚	牛乳 カップヨーグルト
14土	☆生活発表会☆	軽食・ジュース	
16月	厚揚げと野菜の五目煮、すまし汁 みかん	厚揚げ・じゃがいも・人参・こんにやく・豚肉・椎茸・グリーンピース 豆腐・えのき・みつ葉・わかめ・みかん	牛乳 黒糖蒸しパン
17火	コロッケ、ひじきの煮物、けんちん汁	じゃがいも・さつまいも・人参・玉ねぎ・豚肉・牛肉・卵・牛乳・ひじき 油揚げ・ちくわ・こんにやく・ごぼう・豆腐・椎茸・青ねぎ	牛乳 麩のラスク
18水	豚肉のしょうが焼き、切干大根の煮付 みそ汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・キャベツ 青ねぎ・わかめ	牛乳 パンキンパイ
19木	豆乳ロール、ミネストローネ マカロニサラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ベーコン トマト缶・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(シーチキン)
20金	鮭の香草焼き、ポパイソテー じゃがいもの野菜スープ	鮭・パセリ・ほうれん草・えのき・コーン・ベーコン・じゃがいも・人参 青ねぎ	牛乳 おかし・チーズ
21土	牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
24火	カレーライス、フレンチサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・りんご・カレールウ・グリーンピース 福神漬・キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
25水	大根と豚肉のべっこう煮、みそ汁 りんご	大根・人参・厚揚げ・こんにやく・豚肉・椎茸・グリーンピース・麩 えのき・青ねぎ・わかめ・りんご	牛乳 ホットケーキ
26木	みそラーメン、ちくわの磯辺あげ	中華麺・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・コーン・青ねぎ・鶏ガラ ちくわ・青のり・卵	牛乳 おにぎり(炊込みわかめ)
27金	白身魚の甘辛煮 ほうれん草とコーンの胡麻和え 和風玉ねぎの野菜スープ	メルルーサ・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・玉ねぎ・えのき 長ねぎ	牛乳 杏仁豆腐
28土	鶏丼、みそ汁、りんご	鶏肉・玉ねぎ・人参・豆腐・油揚げ・青ねぎ・わかめ・りんご	牛乳 おかし

☆季節の食事・・・節分

節分とは『節を分ける』という意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指します。
 節分の日に、その年の恵方に向けて太巻きを食べるという風習は、関西から始まったそうです。
 福を巻き込む→巻き寿司。 福を切らない→包丁を入れない。という、縁起かつぎとされているそうです。
 鬼まんじゅうは、東海地方でよく作られるさつまいもの入った蒸しまんじゅうのことです。
 角切りにしたさつまいもの角が、ゴツゴツと鬼のツノや金棒に見えることから、この名がついたと言われています。
 2026年の恵方は南南東です。



☆一年のうちで最も寒い時季を迎えます。

2月は暦の上では春ですが、寒さはまだまだ続きます。
 冷え込む日と寒さが和らぐ日を繰り返す寒暖差により、体調を崩しやすい季節です。
 バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



☆おやつは上段：午前、下段：午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。
 ☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。
 ☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。