



今年、  
南南東  
やや南



# 2月のこんだてひょう



令和5年  
ひらた乳児保育園

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			ごはん 魚の照り焼き 厚揚げと大根の煮物 チンゲン菜のスープ	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのごま和え 春雨スープ	鬼ごはん キャベツと豆のサラダ フルーツ 春菊のみそ汁	中華丼
3時			えびスナック・おからクッキー 牛乳	節分ボーロ 牛乳	ぜんざい 牛乳	
	6	7	8	9	10	11
昼食	ミモザサラダ フルーツ 根菜のポトフ	ごはん ニラのひと煮 里芋の煮物 はんぺんのみそ汁	ひじきごはん 魚のみそ煮 りっちゃんサラダ けんちん汁	ごはん ポークチャップ 小松菜サラダ きのこのすまし汁	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	建国記念日 
3時	フルーツヨーグルト 牛乳	ツナサンド 牛乳	かりんとう・小魚せんべい 牛乳	さつま芋のオレンジ煮 牛乳	お好み焼き 牛乳	
	13	14	15	16	17	18
昼食	ブルコギ丼 ほうれん草のしらす和え 大根のみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き カニカマサラダ 野菜スープ	ごはん 魚のみぞれかけ おかか和え 厚揚げのみそ汁	ごはん 豚肉の南部揚げ ひじきのサラダ まいたけスープ	ごはん 厚揚げステーキ 黒豆の煮物 豚汁	ポークライス
3時	ビスケット・玉ねぎスナック 牛乳	ココアパンケーキ 牛乳	おにぎり 牛乳	レーズンパン 牛乳	ソフトボーロ 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
昼食	きのこカレー かみかみサラダ ふのみそ汁	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め キャベツのゆかり和え わかめスープ	ごはん 魚の竜田揚げ 白菜のごま酢和え ニラ玉みそ汁	天皇誕生日 	ごはん つくね焼き しらすのじゃが芋サラダ 白菜のミルクスープ	煮込みうどん
3時	おにぎり 牛乳	焼きそば 牛乳	いも天ぷら 牛乳		おにまんじゅう 牛乳	
	27	28	<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、バランスのい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！2日は豆まき、3日は節分献立です。豆まきで使う豆は、「大豆」です。大豆はタンパク質やビタミンがたくさん含まれ、牛肉に負けない栄養があるので、「畑のお肉」とも言われています。昔に比べると、豆の消費量は少なくなってきましたが、茹でたものや缶詰などで、煮物やスープ・サラダなど手軽に使ってみてくださいね！</p>			
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのごまマヨ和え さつま芋のみそ汁	ごはん 鶏肉のごまがらめ 青菜のナムル 高野豆腐のみそ汁				
3時	にゅうめん 牛乳	おにぎり 牛乳				

※献立変更する場合があります。