

2月のこんだて

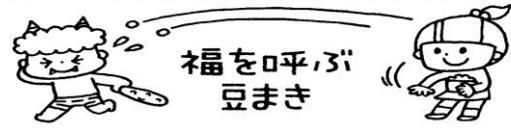
平成31年1月31日
開南幼稚園

寒さがいちだんと厳しくなってきましたが、園庭でも室内でも子供たちは元気いっぱい！おもいきり体を動かし、きちんと睡眠、栄養をとることで体力増進につながります。「立春」を過ぎれば、暦の上ではもう春。もうすぐ春はそこまで来ています。さあ、みんなで寒さなんか吹き飛ばしていきましょう！



月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
2/4 (月) 節分 メニュー	豆入りわかめごはん(おにぎり) ししゃもフライ さつまい 果物・牛乳	えだ豆・味噌 子持ちししゃも 鶏肉・牛乳	米・麦・天ぷら粉・油 パン粉・さつまいも こんにゃく	炊き込みわかめ・レタス ゴボウ・大根・人参 長ネギ・しめじ・のり いよかん	402	15.1
2/5 (火)	麦ごはん 根菜ハンバーグ 大根サラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・パン粉 砂糖	レンコン・ゴボウ・玉ねぎ レタス・しめじ・大根 りんご・きゅうり・バナナ	392	8
2/7 (木)	けんちんうどん さつまいもとリンゴの重ね煮 果物・牛乳	豚肉・油揚げ バター・牛乳	乾めん・さつまいも 砂糖	大根・白菜・人参 しめじ・長ネギ・ゴボウ りんご・パイン	366	8.7
2/12 (火)	麦ごはん 野菜炒め 五目きんぴら 果物・牛乳	豚肉・さつまい揚げ 牛乳	米・麦・砂糖 つきこんにゃく	キャベツ・玉ねぎ・長ネギ 人参・パプリカ・しめじ ゴボウ・レンコン・いよかん	375	10.3
2/14 (木)	ドライカレー ポトフ 果物・牛乳	豚肉・バター ウインナー 牛乳	米・麦 じゃがいも	玉ねぎ・人参・にんにく グリーンピース・生姜 ピーマン・大根・パイン	388	14.4
2/18 (月)	麦ごはん 卵の袋煮・天ぷら ほうれん草の春雨炒め 果物・牛乳	卵・油揚げ 豚肉・牛乳	米・麦 天ぷら粉・油 春雨・砂糖	かぼちゃ・ほうれん草 生姜・人参・長ネギ バナナ	452	16.5
2/19 (火) 年少 リクエスト	麦ごはん 手作りコロッケ 白菜シチュー 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・パン粉・油 天ぷら粉・じゃがいも パスタ・シチュールー	玉ねぎ・ミックスベジタブル レタス・白菜・玉ねぎ 人参・りんご	413	9.8
2/21 (木)	ドックパン(ジャム) 鶏肉のマヨネーズ焼き ハムとちくわのマリネ オニオンスープ・果物・牛乳	鶏肉・ハム ちくわ・牛乳	ドックパン・鶏ガラ粉末 マヨネーズ・砂糖・油	レタス・キャベツ 玉ねぎ・きゅうり パプリカ・ボンカン	378	18.8
2/25 (月)	ふりかけごはん 肉じゃが れんこんツナサラダ 果物・牛乳	豚肉・ツナ 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも・しらたき マヨネーズ	玉ねぎ・人参・レンコン 水菜・バナナ	425	11.5
2/26 (火)	麦ごはん ホッケの塩焼き 切干し大根の含め煮 みそ汁・果物・牛乳	ホッケ・油揚げ さつまい揚げ・豆腐 味噌・牛乳	米・麦・コンソメ じゃがいも・砂糖	ブロッコリー・人参 切干し大根・干しいたけ 玉ねぎ・ワカメ・長ネギ ボンカン	352	17.7
2/28 (木) ひな祭り メニュー	ちらし寿司 鶏のから揚げ 果物・牛乳	油揚げ・卵 鶏肉・牛乳	米・油・片栗粉 砂糖	かんぴょう・干しいたけ 人参・レンコン・菜の花 生姜・レタス・いちご	389	15.5

材料入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。



福を呼び、豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

はしの持ち方



鉛筆持をする

もう一本のほしを
下から差し込む

下のほしを固定し
上だけ動かす