



ひばり保育園

2月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p>～豆をまいて厄払い～ 立春の前日に行われる「節分」は、病気や邪気を払い福を呼びこむ行事のことをいいます。日本へは飛鳥時代に入ってきたといわれていますが、現在でも「鬼は外、福は内」といいながら豆をまく節分は、春を迎える大切な節目になっています。 豆まきに使う大豆には、たんぱく質やビタミンが豊富に含まれているため「畑の肉」といわれています。また大豆は、様々な食品に加工されています。植物性たんぱく質である豆腐や納豆などは手軽に食べられる食品なので、肉や魚などの動物性たんぱく質と合わせて摂りましょう！</p>			<p>1 わかめご飯 ハンバーグ マカロニサラダ スープ ポテトフライ・M</p>	<p>2 ご飯 さんまのおかか煮 五目豆 けんちん汁 クッキー&おかき・M</p> <p>豆まき</p>	<p>3 ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M</p>
<p>5 麻婆豆腐ライス はるさめサラダ チーズ スープ サブレ&おせんべい・J</p>	<p>6 ご飯 白身魚のみそ焼き 肉じゃが すまし汁 おでん・麦茶 今宿小との交流デー (ひまわり2組) さくら組クッキング</p>	<p>7 ふりかけご飯 ささみフライ ほうれん草の白和え みそ汁 コーンフレーク・M 避難訓練</p>	<p>8 塩ラーメン ゼリー 揚げパン・M 亀井小との交流デー (ひまわり1組)</p>	<p>9 ふりかけご飯 ポークビーンズ チーズサラダ スープ スイートポテト・M</p>	<p>10 野菜たっぷりうどん フルーツ クロワッサン・M</p>
<p>12 建国記念の日振替休日</p>	<p>13 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 ひじきとツナのサラダ スープ マカロニきなこ・M</p>	<p>14 焼きうどん コーンサラダ フルーツ スープ ココアラスク・M</p>	<p>15 お弁当 パウムクーヘン&かりんとう・J お弁当デー</p>	<p>16 ふりかけご飯 マグロカツ 切干煮 みそ汁 焼き芋・M すみれ組クッキング 防犯訓練</p>	<p>17 ハヤシライス フルーツ スープ おかし・M</p>
<p>19 ご飯 親子煮 キャベツの昆布和え みそ汁 蒸しパン・M</p>	<p>20 ふりかけご飯 豚肉のしょうが焼き ツナサラダ みそ汁 クッキー&おかき・M</p>	<p>21 ご飯 鮭の塩焼き ひじき納豆 みそ汁 フルーツ&かりんとう・M</p>	<p>22 スパゲティミートソース ほうれん草サラダ ゼリー スープ ジャムパン・M</p>	<p>23 カレーライス 大豆サラダ チーズ スープ スティックパイ・J</p>	<p>24 豚汁うどん フルーツ クロワッサン・M</p>
<p>← ひまわり組 スキー保育 →</p>					
<p>26 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き グリーンサラダ スープ フルーツ&サブレ・M</p>	<p>27 お楽しみメニュー ケーキ・M お誕生日会</p>	<p>28 きつねうどん チーズ おにぎり・麦茶</p>			<p>エネルギー・・・566kcal たんぱく質・・・20.3g 太字は園行事です。</p>