



ひばり保育園 2月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
<p>2月3日は節分です。保育園では、2月2日に豆まきを行い、大豆と根菜などを煮た五目豆を給食で食べます。</p> <p>★大豆の栄養★</p> <p>大豆は、良質なタンパク質を含んでいることから、『畑の肉』と呼ばれています。成長に欠かせないカルシウム、鉄分も豊富に含まれています。また、食物繊維もたくさん含まれているので、お腹の調子を整えてくれる効果もあります。</p>		 	1 しょうゆラーメン バナナ おにぎり・麦茶	2 ふりかけご飯 アジの竜田揚げ 五目豆 みそ汁 鬼蒸しパン・M  豆まき	3 ふりかけご飯 みそ焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M	
	5 ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え みそ汁 チーズドッグ・M	6 たらこスパゲッティ グリーンサラダ デコボン スープ 揚げパン・M	7 ふりかけご飯 ハンバーグ 切干煮 みそ汁 コーンフレーク・M 避難訓練 	8 ご飯 鮭のムニエル ポテトサラダ スープ クッキー&おせんべい・ココア さくら組クッキング	9 麻婆豆腐ライス わかめサラダ チーズ スープ おしるこ・M 歯科健診	10 野菜たっぷりうどん バナナ クロワッサン・M
	12 振替休日 	13 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き ツナサラダ スープ パウムクーヘン&おせんべい・J	14 カレーライス マカロニサラダ りんご スープ スティックパイ・M ひまわり組クッキング	15 ご飯 かじきのおろし煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁 肉まん・M	16 青菜ご飯 すき焼き風肉豆腐 コーンサラダ みそ汁 焼きいも・M	17 ちゃんぽんうどん バナナ チーズ蒸しパン・M
19 ふりかけご飯 親子煮 もやしのナムル みそ汁 ポテトフライ・M	20 茶飯 花しゅうまい はるさめサラダ スープ ビスケット&かりんとう・J 出張クラフト体験教室 ひまわり組	21 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	22 焼きそば ブロッコリーのおかか和え ゼリー スープ ホットサンド・M	23 天皇誕生日 	24 わかめうどん チーズ クロワッサン・M	
26 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 大豆サラダ みそ汁 ロールカステラ・M	27 ご飯 白身魚のフライ ひじき納豆 みそ汁 マシュマロクリスピー・ココア 鳩山幼稚園へ ひまわり1組	28 お弁当デー  ドーナツ&おせんべい・M お弁当デー 	29 ハッシュドビーフ チーズサラダ デコボン スープ スイートポテト・M 鳩山幼稚園へ ひまわり2組 防犯訓練		エネルギー・・・559kcal たんぱく質・・・19.3g 太字は園行事です。	