



ひばり保育園 2月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
		<p style="text-align: center;">○風邪予防には水分補給○</p> <p>一番寒い季節になりました。今年も風邪やインフルエンザが流行していますね。万が一、風邪をひいても、「栄養が大切!」とばかりに無理して食べるのは避けましょう。胃や腸が弱っている時には、かえって負担になってしまいます。風邪予防のためには、朝・昼・夕の3食をバランスよく食べ、十分な睡眠をとりましょう。また、風邪のウイルスは乾燥した所に付きやすいので、寒くて喉が渴かなくても水分はこまめにとるようにしましょう。</p>  			<p>1</p> <p>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>3</p> <p>ふりかけご飯 ししゃもフライ 大豆サラダ けんちん汁 鬼の金棒パイ・M 豆まき</p> 	<p>4</p> <p>ご飯 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ みそ汁 すいとん・麦茶 ひまわり組クッキング</p>	<p>5</p> <p>焼きそば ブロッコリーのおかか和え みかん スープ チーズドッグ・M</p>	<p>6</p> <p>栗おこわ 鮭の照り焼き 納豆サラダ みそ汁 焼いも・M さくら組クッキング</p>	<p>7</p> <p>ハッシュドビーフ チーズサラダ ゼリー スープ サブレ&おせんべい・J</p>	<p>8</p> <p>野菜たっぷりうどん バナナ クロワッサン・M</p>
<p>10</p> <p>わかめご飯 鶏のさっぱり煮 ツナサラダ みそ汁 バウムクーヘン&おせんべい・M</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>12</p> <p>ふりかけご飯 コロケ キャベツの昆布和え スープ 肉まん・M</p>	<p>13</p> <p>スパゲッティミートソース グリーンサラダ りんご スープ 揚げパン・ココア 避難訓練</p> 	<p>14</p> <p>ご飯 白身魚のみそ焼き 牛肉とれんこんの甘辛炒め すまし汁 スイートポテト・M</p>	<p>15</p> <p>ちゃんぽんうどん チーズ クロワッサン・M</p>
<p>17</p> <p>しょうゆラーメン バナナ おにぎり・麦茶</p>	<p>18</p> <p>ご飯 マグロカツ ひじき納豆 スープ クッキー&おせんべい・J</p>	<p>19</p> <p>お楽しみメニュー</p>  <p>チョコレートケーキ・M お誕生日会</p> 	<p>20</p> <p>ご飯 親子煮 わかめサラダ みそ汁 ポテトフライ・M</p>	<p>21</p> <p>青菜ご飯 ハンバーグ 切干煮 みそ汁 ロールカステラ・M 防犯訓練</p>	<p>22</p> <p>野菜たっぷりうどん バナナ チーズ蒸しパン・M</p>
<p>24</p> <p>振替休日</p> 	<p>25</p> <p>ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き コーンサラダ みそ汁 マシュマロクリスピー・M</p>	<p>26</p> <p>ご飯 サバの竜田揚げ 炒り鶏 みそ汁 コーンフレーク・M 出張クラフト体験教室 ひまわり組</p>	<p>27</p> <p>お弁当</p>  <p>ビスケット&おせんべい・M お弁当デー</p> 	<p>28</p> <p>カレーライス ほうれん草サラダ チーズ スープ チョコレートパン・M</p>	<p>エネルギー・・・563kcal たんぱく質・・・20.7g</p> <p>太字は園行事です。</p>