



ひばり保育園 2月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
エネルギー・・・582kcal たんぱく質・・・20.9g 太字は園行事です。	～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！ たんぱく質				
2 ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え みそ汁 パウムクーヘン&おせんべい・M	3 ふりかけご飯 ししゃもの磯辺揚げ ひじき納豆 けんちん汁 鬼の金棒パイ・M 豆まき	4 茶飯 ハンバーグ ツナサラダ スープ 焼きいも・M	5 吉野汁うどん バナナ 揚げパン・ココア	6 中華あんかけご飯 肉シューマイ チーズ スープ マシュマロクリスピー・M 卒園アルバム用写真撮影 ひまわり組	7 野菜たっぷりうどん ゼリー クロワッサン・M
9 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 大豆サラダ みそ汁 ビスケット&おせんべい・J 避難訓練	10 わかめご飯 豚肉の野菜巻き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 すいとん・麦茶	11 建国記念の日	12 ハッシュドビーフ チーズサラダ オレンジ スープ ポテトフライ・M	13 ご飯 カジキの竜田揚げ 炒り鶏 みそ汁 ウインナー蒸しパン・M	14 豚汁うどん バナナ おかし・M
16 ご飯 親子煮 マカロニサラダ みそ汁 チーズドッグ・M	17 スパゲティミートソース コーンサラダ りんご スープ メープルトースト・M 生命(いのち)の安全教室 ひまわり組	18 ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁 スイートポテト・M 出張クラフト体験教室 ひまわり組	19 ご飯 はんぺんフライ 牛肉のチャプチェ スープ ピザトースト・M さくら組クッキング	20 お弁当デー ドーナツ&おせんべい・J お弁当デー	21 わかめうどん チーズ おかし・M
23 天皇誕生日	24 塩ラーメン チーズ サブレ&おせんべい・M 防犯訓練	25 お楽しみメニュー チョコレートケーキ・M お誕生日会	26 ご飯 サバのみそ焼き 切干煮 すまし汁 肉まん・M ひまわり組クッキング	27 カレーライス わかめサラダ ゼリー スープ コーンフレーク・M 歯科健診	28 野菜たっぷりうどん バナナ チーズ蒸しパン・M