

2がつのこんだてひょう

オアシスみくり保育園

曜日	日付		きゅうしょく	おやつ
火	1 15	せんべい 麦茶	味噌ラーメン 餃子 もやしののり和え ゼリー	ごまライス団子 麦茶
水	2 16	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 鶏のみぞれ餡かけ ツナときゅうりの和え物 キャベツの味噌汁 バナナ	きな粉スコーン 豆乳
木	3	クラッカー 麦茶	巻きずし じゃがいもの金平 豆腐の清汁 ゼリー	鬼まんじゅう 豆乳
金	4 18	せんべい 麦茶	パン カレーポトフ コールスロー オレンジ	塩昆布ツナおにぎり 麦茶
火	7 21	ベビーせんべい 麦茶	パン 豆乳シチュー ブロッコリーのサラダ ゼリー	揚げのりおにぎり 麦茶
水	8 22	クラッカー 麦茶	ご飯 豚のから揚げ じゃが芋サラダ もやしの味噌汁 バナナ	黒蜜きな粉プリン 麦茶
木	9 24	せんべい 麦茶	ご飯 カレイのちゃんちゃん焼き 白菜の昆布和え 青菜のスープ	肉まん 豆乳
金	10 25	ベビーせんべい 麦茶	マーボー豆腐丼 春雨サラダ キノコのスープ いちご	ハッシュドポテト 麦茶
月	14 28	せんべい 麦茶	ご飯 タラの天ぷら キャベツの胡麻和え 大根の味噌汁 みかん	ココアケーキ 麦茶
月	17	クラッカー 麦茶	ご飯 豚の肉じゃが 金平ごぼう 豆腐の清汁 りんご	鬼まんじゅう 豆乳

食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります

☆2歳児さんは9日にお弁当箱ランチを行います。

今月の平均栄養価

エネルギー527kcal たんぱく質18.3g

脂質18.2 g 塩分1.9 g



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が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。



食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

