



# 2月きゅうしょくこんだて

三津保育所  
令和5年2月  
TEI 45-2170

日	曜日	こんだて	3じのおやつ
1	すい	ごまひじきだんご はっぼうじる パナナ	いちごのホットケーキ
2	もく	いりどり すのもの りんご	こうやどうふのココアクッキー
3	きん	<b>たんじょうかいおたのしみメニュー</b>	えほうロール
4	ど	ふたにくのケチャップいため はくさいのいそあえ パインかん	せんべい
6	げつ	とうふのドライカレー おかかあえ かんきつるい	かぼちゃのマドレーヌ
7	か	さわらのてりやき コンソメスープ パナナ	フライドおさつ
8	すい	ちゃんこなべ かいそうサラダ いちご	ゆかりおにぎり
9	もく	おんそうめん ちゅうかあえ りんご	だいでずドーナツ
10	きん	あげざかなのたべきりばんのうソース だいこんのかわのナムル パナナ	サンドイッチ
13	げつ	じゃがいもハンバーグ みそしる いちご	こんぶおにぎり
14	か	さばのみそに やさいのきんぴら かんきつるい	ふかしいも
15	すい	チキンナゲット さつまいもとんじる パナナ	マカロニあべかわ
16	もく	ブルコギどん さいかなます りんご	バナナケーキ
17	きん	やさいのてんぷら けんちんじる いちご	うぐいすだんご
18	ど	ちゅうかどんぶり キャベツのすのもの パナナ	せんべい
20	げつ	ミートローフ キャベツとツナのいために かんきつるい	フルーツムース
21	か	ハヤシライス フレンチサラダ パナナ	ホットドック
22	すい	おでんふうに はくさいのゆかりあえ りんご	プリン
24	きん	ふたにくのこうみフライ とうにゆうスープ いちご	ほうれんそうクッキー
25	ど	やきビーフン しめじあえ パナナ	クラッカージャム
27	げつ	さつまいもとなっとうのかきあげ ぐだくさんじる かんきつるい	なっばごはんのおにぎり
28	か	よせなべ キャベツのドレッシングあえ いちご	ヨーグルトポムポム



1年でいちばん寒い季節です。

節分を過ぎると暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



☆3日(金)は誕生会です。

ごはんはいりません。箸だけ持ってきてください。

☆10日(金)の『揚げ魚の食べきり万能ソース』と『大根の皮のナムル』は食品ロス削減献立です。

※献立は都合により変更になる場合があります。



## 子どもの食事Q&A

Q.朝、忙しい時間がない中でも簡単に用意できる、子どもが食べやすい朝ご飯は？

A.おにぎりやピザトーストがおすすめ！子どもの朝ごはんに必要なのは、脳を動かすための「炭水化物」筋肉を動かす「タンパク質」これに野菜がプラスできると完璧です。

2月3日は節分です。

冬の節が終わり、春の節に移る季節の変わり目の日。季節の変わり目に生じる邪気(鬼)を追い払うために「豆まき」を行い、年齢の数だけ豆を食べることで厄除けに！また、この日に「恵方巻」を吉方を向いて食べると縁起がよいとされています。

◎今年の吉方は南南東です。

