



こんだてひょう



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
昼食						1 大根のそぼろ煮 ゴマドレサラダ 果物
おやつ						牛乳 お菓子
昼食	3 手作り恵方巻 豚汁 果物	4 魚のチリソース シルバーサラダ ニラ玉スープ	5 ☆お誕生会☆ ベーコンピラフ 豆乳マカロニグラタン ブロッコリーサラダ わかめスープ・果物	6 五目厚焼き玉子 ひじきのハリハリ 和風サラダ きのこのすまし汁	7 竹輪の磯辺揚げ 胡麻じゃこ和え けんちん汁	8 ポークチャップ ツナサラダ 果物
おやつ	牛乳 胡麻かいんとう	牛乳 マーラカオ	牛乳 リンゴのケーキ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 お菓子
昼食	10 鯖のミルク味噌煮 胡麻酢和え もずくスープ	11 建国記念の日 	12 ツナとしらすの 海苔パスタ 水菜とえのきのマヨ和え 果物	13 味噌カツ 大根サラダ 冬野菜のすまし汁	14 クリームシチュー ポパイサラダ 果物	15 他人煮 味噌マヨ和え 味付け海苔
おやつ	牛乳 フライドポテト		牛乳 ポップコーン	牛乳 小松菜とぼろおにぎ	牛乳 チョコレートケーキ	牛乳 お菓子
昼食	17 肉うどん 小松菜のおかか和え 果物	18 芋のかき揚げ 五色和え 豆乳味噌汁	19 ポークビーンズ マカロニサラダ 果物	20 鯖の竜田揚げ あらめの炒め煮 村雲汁	21 塩しモンチキン ほうれん草と コーンのソテー オニオンスープ	22 回鍋肉 三色ナムル 果物
おやつ	牛乳 肉まん	牛乳 果物	牛乳 マッシュマロサンド	牛乳 お麩のラスク	牛乳 マドレーヌ	牛乳 お菓子
昼食	24 振替休日 	25 塩麹のチキンソテー マセドアンサラダ ごぼうのポタージュ	26 ひき肉カレー 切干大根の洋風サラダ 果物	27 鯖の胡麻ソース ほうれん草の塩昆布和え 白菜スープ	28 味噌ラーメン 餃子 果物	
おやつ		牛乳 揚げパン	牛乳 枝豆チーズベーコンマフィン	牛乳 果物	牛乳 胡麻団子	

少しずつ日が長くなり、季節の移り変わりをを感じる瞬間もありますが、1年の中で最も寒いといわれている季節が2月です。寒い時期は、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。ウイルスに負けない健康な体を作るためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、そして睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。



恵方巻とは…

その年の恵方(2025年の恵方は西南西)を向いて願い事を思い浮かべながら切らずに食べます。太巻きのまま1本を無言で、最後まで食べることによって「縁を切らない」「縁起を担ぐ」という意味があり、縁起がいい太巻き寿司です。
給食でも子供たちと恵方巻を作って食べます。



2月14日はバレンタインデー

♡チョコレートとココアの違い

どちらもカカオ豆からできていますが、カカオ豆を発酵・乾燥させて作るカカオマスにカカオバターやミルク、砂糖を加えて固めたものがチョコレート、カカオマスから脂肪分のカカオバターを取り除いてパウダー状にしたものがココアです。

おしらせ
☆☆お誕生会は**5日**です☆☆

月組、桃組、桜組は、コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

