



# 2月の行事・こんだて



2016年

日	曜	行事
1	月	
2	火	東小学校と交流会(年長)
3	水	節分
4	木	幼小中連携会議
5	金	リトミック・入園申込×切り
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	えいごあそび 主任会・認定こども園研修会
10	水	
11	木	建国記念の日
12	金	リトミック
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	お別れ遠足(弁当日) 調理師研究会(阿部)
17	水	避難訓練・防火教室 保育士研究会(松原) 国東小入学説明会
18	木	東小・安岐小入学説明会
19	金	
20	土	保育参観日
21	日	むさしカルティバル(年長参加)
22	月	
23	火	えいごあそび
24	水	入園説明会(新人以上児)
25	木	カラーセラピー 入園説明会(新人未満児)
26	金	県内一周駅伝応援
27	土	
28	日	
29	月	

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	1	2	3	4	5	6	7
9時のおやつ	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, ビスケット	牛乳, 果物	牛乳, みかん	みかんゼリー	
昼食	豚肉と厚揚げの生姜焼き レタス 中華風コンスープ 果物	鮭のマヨネーズ焼き わかめのごま風味和え 大根と油揚げの味噌汁 果物	鬼コロッケ ベーコンとしめじのスパゲッティ ワンタンスープ 果物	マカロニグラタン 鶏レバーの甘辛煮 せん切りサラダ, 果物 白菜とえのきのスープ	白雪ひじき ほうれん草とチーズのサラダ ししゃも 果物	やきそば 果物	
3時のおやつ	ミルク, 大学芋	ミルク, フルーツパン	りんごジュース, 大豆の甘煮	ミルク, やせうま	ソフール	牛乳, 芋けんぴ	
日にち	8	9	10	11	12	13	14
9時のおやつ	牛乳, 小魚スナック	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	建国記念の日	牛乳, 果物	麦茶, 果物	
昼食	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え ゆで卵 果物	赤魚のケチャップソテー ひじきの和風サラダ 卵スープ 果物	大豆の五目煮 パンサンス ウインナー 果物		鮭のチーズ焼き 豆腐チャンプル かぼちゃスープ 果物	チャンプル風ビーフン 果物	
3時のおやつ	ミルク, 桜海老入りお好み焼き	麦茶, 鶏めしおにぎり	ミルク, 黄粉団子		ミルク, さつまいもと黒砂糖蒸しパン	牛乳, おかき	
日にち	15	16	17	18	19	20	21
9時のおやつ	牛乳, 海草せんべい	バナナ	牛乳, 麩のバタースナック	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	麦茶, 果物	
昼食	肉団子の甘辛煮 野菜炒め, さつまい ちりめん入り青のり納豆 果物	お別れ遠足 お弁当日	マーボー豆腐 ポテトサラダ ブロッコリーのおひたし 果物	わかさぎのフライ 栄養きんぴら 白菜のクリームスープ 果物	鯖の味噌煮 ほうれん草とツナのサラダ 中華スープ 果物	親子うどん バナナ	
3時のおやつ	ミルク, ごま入りドーナツ	持ってきたお菓子	麦茶, スキムミルクもち	麦茶, 鶏そぼろおにぎり	ミルク, クッキー	牛乳, 芋けんぴ	
日にち	22	23	24	25	26	27	28
9時のおやつ	牛乳, ウエハース	牛乳, カリカリいりこ	牛乳, 果物	牛乳, 小松菜の蒸しパン	牛乳, チーズ	りんごゼリー	
昼食	煮込みハンバーグ チロリアンサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 果物	五目厚焼き卵 野菜のごま和え かしわ汁 果物	鯖のカレー照り焼き 高野豆腐の炒め煮 春雨スープ 果物	ポークビーンズ から揚げ レタス, ブロッコリー 果物	赤魚のタルタルソース 刻み昆布煮 白菜と厚揚げの味噌汁 果物	ピビンパ丼 コンソメスープ 果物	
3時のおやつ	ミルク, じゃがもち	ミルク, 黄粉団子	ミルク, ココアケーキ	麦茶, チーズとおかかおにぎり	フルーツスキムヨーグルト	牛乳, 玄米せんべい	
日にち	29	<div data-bbox="1151 1654 1472 1892" data-label="Text"> <p><b>材料 大人2人分</b>  ほうれん草 100g  プロセスチーズ 30g  いりごま 小さじ1  卵 1個  砂糖 小さじ1/2  塩 ひとつまみ</p> </div> <div data-bbox="1472 1619 1694 1871" data-label="Text"> <p><b>メニュー紹介</b>  <b>ほうれん草と</b>  <b>チーズのサラダ</b></p> <p><b>調味料</b>  砂糖 大さじ1  濃口醤油 少々  薄口醤油 小さじ2  みりん 小さじ1</p> </div> <div data-bbox="1768 1755 2288 1906" data-label="Text"> <p><b>作り方</b>  ① 卵は砂糖と塩を入れて、炒り卵を作る。  ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。  チーズを5mm位のサイコロ型に切る。  ② 調味料とすべての材料を和えて出来上がり。</p> </div> <div data-bbox="2086 1619 2234 1770" data-label="Image"></div> <div data-bbox="2323 1619 2896 1885" data-label="Text"> <p>ほうれん草やチーズは、私たちに不足している栄養素がたくさん入っています。  <b>ほうれん草</b>は、鉄が多く含まれていて、たんぱく質(肉・魚・卵・乳製品など)やビタミンCと一緒に摂ることで吸収が良くなります。  <b>チーズ</b>は、骨を丈夫にしたり、イライラを抑えたりします。乳酸菌は腸内のビフィズス菌を増やすので便秘の改善にも役立ちます。  <b>ビタミンA</b>で肌の乾燥も防ぎましょう!</p> </div>					
9時のおやつ	牛乳, 果物						
昼食	ブリのごま味噌焼き 野菜の卵とし にゅうめん 果物						
3時のおやつ	ミルク, 納豆トースト						

\*9時のおやつは0・1・2歳児のみです。  
\*果物は変更することがあります。  
\*園で使用している米は国内産です。