

天皇誕生日





節分とは

　節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日。

　みんなが健康で幸せにすごせるように願い豆まきで悪いものを追い出す日。

　　　※豆まきには『鬼を打ち払う』・『豆を投げ与え静まってもらう』などの意味がある

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 |  |  | １（水） | ２（木）お楽しみ会 | ３（金） |
| 昼食 | 　　　　　　　　　　　 | 　　　　　　　　　　　 | ごはん豚肉ときのこのソテーもやしのナムルプチトマト　　　春雨とにらのスープ　みかん | 鬼さんライス春菊のごま和えフランクフルトビーンズスープバナナ | ごはん千草焼きほうれん草サラダコーンともやしの酢の物ねぎ入りわかめスープ　キウイ |
| 午後 |  |  | 　　牛乳　こつぶっこ | りんごジュース　キャラメルコーン | メイファームヨーグルト |
| エネルギー |  |  | ５００Kcal | ５９２Kcal | ４４０Kcal |
| 日 | **６（月）** | **７（火）** | **８（水）** | **９（木）** | **１０（金）** |
| 昼食 | ごはんチンジャオロース拌三絲　プチトマトワンタンスープみかん | ごはん煮魚かぶの甘酢しいたけのマヨネーズ焼き千切り野菜の味噌汁　バナナ | ごはんプルコギ炒めれんこんのごまネーズ和えプチトマト和風ポトフ　キウイ | ごはん白身魚の野菜ケチャップかけもやしときゅうりのごま酢和えプチトマト　キャベツスープバナナ | ごはんポパイレバーにんじんとツナのシリシリごまサラダ白菜としめじの豆乳スープ　みかん |
| 午後 | 牛乳　ココナッツサブレ | 牛乳　ミニドーナツ | 牛乳　星食べよ | スタミナ　クッキー | 牛乳　まがりせんべい |
| エネルギー | ４７１Kcal | ４３８Kcal |  ５３７Kcal | 　　　　　　６０２Kcal | ６２２Kcal |
| 日 | **１３（月）** | **１４（火）** | **１５（水）** | **１６（木）** | **１７（金）** |
| 昼食 | ごはんチリコンカンブロッコリーのおかか煮カラフルピーマン炒め若布スープ　キウイ | ごはん魚のかば焼き風大根の酢ものかぼちゃの甘煮なめこ汁　バナナ | ごはん豚肉の生姜焼きなます風サラダプチトマト　かぶのスープ　みかん | ごはん大豆とひじきの錦揚げほうれん草とコーンのツナ和えもやしとハムのナムルミネストローネ　バナナ | ごはん若鶏のレモン煮キャベツフレンチプチトマトにら卵スープ　みかん |
| 午後 | 牛乳　ビスコ | 牛乳　ミルク蒸しパン | 牛乳　じゃがりこサラダ | 牛乳　サラダうす焼き | 牛乳　かっぱえびせん |
| エネルギー | ４３９Kcal | ４９４Kcal | ５５３Kcal | ５５３Kcal | ５８３Kcal |
| 日 | **２０（月）** | **２１（火）** | **２２（水）** | **２３（木）** | **２４（金）** |
| 昼食 |  　ごはん豚肉ときのこのソテー 　 　　ちりめんサラダ鶏肉と若布のスープキウイ | ごはん魚のアングレースフレンチサラダ豆腐とほうれん草のすまし汁　プチトマト　バナナ | ごはんすき焼き風煮ブロッコリー煮浸しトマト南蛮和えかぶとしめじのスープ　キウイ |  | ごはん豆腐団子のケチャップ煮キャベツサラダプチトマトしめじの野菜スープ　りんご |
| 午後 | 牛乳　ミレービスケット | 牛乳　とんがりコーン | 牛乳　ベジたべる |  | 牛乳　雪の宿 |
| エネルギー |  ５１９Kcal | ５２９Kcal | ４９７Kcal |  | ４５２Kcal |
| 日 | **２７（月）** | **２８（火）** |  |  |  |
| 昼食 | ごはんローストチキン小松菜とひじきのサラダはんぺんとかぶのスーププチトマト　みかん　 | ごはん魚の南蛮漬け切り干し大根のサラダアスパラのごま和ええのきのチキンスープ　バナナ |  | 　　 |  |
| 午後 | 牛乳　おっとっと | 　牛乳　源氏パイ |  |  |  |
| エネルギー | ４７２Kcal | ５６７Kcal |  |  |  |





児童発達支援センター伊予くじら

２月の予定献立表