

平成30年 こんだてひょう

〒708-0014
津山市院庄1039-1
社会福祉法人 院庄さくらこども園
TEL 28-2475
FAX 28-2150

行事	日	曜	献立名	3歳未満児追加	10時おやつ <small>※3歳以上児は飲み物のみとなります</small>	3時おやつ	
	1	木	ご飯 おでん ほうれん草ののり浸し Feチーズ ネーブル	ごま塩	ミルク・煮干し	片栗粉クッキー	
	2	金	巻き寿司 筑前煮 もやしの梅和え いわしのつみれ汁 みかん	うず巻き麩	ミルク・干し芋	福豆・おにサンド	
	3	土	トマトクリームパスタ グリーンサラダ フルーツポンチ	さくらんぼ缶	か し	か し	
	5	月	牛丼 ちくわときゅうりの梅マヨ和え 白菜のおかか和え 豆腐となめこ汁 りんご	とろろ昆布	Caウエハース	シュガースコーン	
	6	火	玄米ご飯 野菜かき揚げ 煮豆 きゅうりの酢味噌和え ヨーグルト	コーンフレーク	ミルク・昆布	パンせんべい	
	7	水	クロワッサン エビフライ ジャーマンポテト 春雨のスープ グレープフルーツ	肉団子	ミルク・まんてん大豆	みたらし団子	
	8	木	ご飯 豚肉の生姜焼き わかめの酢の物 小松菜と揚げの煮物 パナナ	しらす干し	ミルク・Feチーズ	メープルポテト	
	9	金	ゆかりおにぎり 鮭の南蛮漬け 白和え 切干の煮物 みかん	味付けのり	ミルク・野菜スナック	フルーチェ	
	10	土	塩ラーメン ツナじゃが チンゲン菜のソテー	白桃缶	か し	か し	
	12	月	振替休日				
	13	火	玄米ご飯 豚肉の味噌漬け焼き かぼちゃと糸昆布煮 シェルマカロニサラダ オレンジ	きなこ	ミルク・ポーロ	茶巾しぼり	
	14	水	チーズパン ウィンナーの天ぷら パプリカのマリネ コンスープ バレンタインデザート	うずら卵	ミルク・りんご	チョコブラウニー	
	15	木	混ぜご飯 鶏のトマト煮 ポパイサラダ さつまいものバター焼き デコパン	ブルーん	ミルク・Feウエハース	原宿ドッグ	
	16	金	ハヤシライス フライドポテト コールスローサラダ マスカットゼリー	パイン缶	ミルク・まんてん黒豆	アップルマフィン	
	17	土	あんかけそば 大豆サラダ 小松菜の磯和え	黄桃缶	か し	か し	
	19	月	にら粥 ささみのあげほの焼き 里芋の煮っころがし 切干大根の梅和え ババロア	きざみのり	ミルク・ブルーベリー	かぼちゃあんぱん	
	20	火	わかめおにぎり アジのかば焼き 高野煮 豚汁 ポンカン	白玉麩	ミルク・スティック野菜	ホットケーキ	
	21	水	赤飯 はんぺんの天ぷら なます 白菜とツナの煮浸し りんご	Caチーズ	ミルク・きなこウエハース	バースデーケーキ	
	22	木	コッペパン ハンバーグ 春雨サラダ わかめスープ グレープフルーツ	ブルーベリー ジャム	ミルク・するめ	ふかし芋	
	23	金	ご飯 牛肉の甘辛炒め カレー卵の花 水菜のごま和え パナナ	もろきゅー	ミルク・干しブルーん	焼きビーフン	
	24	土	卵うどん がんもの煮物 さつまいもとりんごの重ね煮	みかん缶	か し	か し	
	26	月	じゃこ麦飯 マーボー豆腐 パンプキンサラダ ひじきのナムル フリン	レーズン	ミルク・Caチーズ	キャロットケーキ	
	27	火	ご飯 鱈のみぞれ煮 昆布巻 れんこんの味噌炒め いちご	ゆかり	ミルク・バナナ	プレーンクッキー	
	28	水	やわらかメロンパン 鶏の唐揚げ フロッコリーサラダ ミネストローネ ネーブル	コーン	ミルク・小魚スナック	混ぜ込みいなり	



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザが流行する時期です。風邪予防のためには、規則正しい生活や手洗い・うがいが大切です。しかし、それだけではなく「笑顔」で免疫力を高めることができます。友達と笑いあうなど、笑顔になるだけで細胞が活性化され、ウイルスに打ち勝つ体を作ることができます。生活の中に笑顔になれるものをたくさん用意したいですね。

クッキング ホットケーキ作り

今月のクッキングはホットケーキ作りです。クラスで自分たちのホットケーキを焼きます。自分たちで生地を流し入れたり、ひっくり返したり・・・上手に出来るでしょうか？焼ける様子を見たり、匂いをかいだり、五感を使って楽しく美味しいおやつを作りましょう♪



「せつぷん」は、季節の分かれ目という意味で、邪気が出るので邪気払いをするようになったといわれています。

「鬼は外 福は内」のかけ声とともに豆をまき、鬼を追い払います。豆まきが終わったら豆を食べましょう。「年とり豆」といい、自分の年齢の数だけ、もしくはひとつ加えた数を食べ、その年の無病息災を願います。食べきれない場合は「福茶」（豆・塩昆布・梅を入れて飲むお茶）にして飲めば同じご利益があるとされています。

園でも行事食を食べて美味しく鬼退治をしましょう！



今月の目標
健康な体を作ろう

- • 節分
- • バレンタイン
- • クッキング
- • お誕生日会