



# こんだてひょう

【目標】からだがあたたまるたべものを たべるようにしましょう。

ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土
 <p>暦の上では春が近づいて来ています。 今年の冬は、大雪が降ったり晴れの日が続いたりなので、体調管理に気をつけてくださいね。 3日は豆まき会です。鬼が嫌いな鰯の献立が出来ます。たくさん食べて、“悪い鬼”を元気パワーで追い払いましょう。</p>					<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばの味噌煮</li> <li>野菜炒め</li> <li>肉じゃが</li> <li>果物</li> <li>白菜の味噌汁</li> <li>ミニアンパン</li> </ul>
<p>3</p> <p>節分メニュー</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・さやえんどうスナック</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばの寒麴焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・ほうれん草のおかか和え</li> <li>・果物</li> <li>・大根の味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・かぼちゃコロッケ</li> <li>・人参とコーンのグラッセ</li> <li>・豚肉入り野菜炒め</li> <li>・果物</li> <li>・卵と若布のスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ほっけの漬け焼き</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・小松菜のツナ和え</li> <li>・果物</li> <li>・じゃが芋の味噌汁</li> <li>・コーヒーパン</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・チキンフライ</li> <li>・キャベツともやしのなめ茸和え</li> <li>・ひじきサラダ・果物</li> <li>・白菜のホワイトスープ</li> <li>・わかめおにぎり</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・煮込みハンバーグ</li> <li>・野菜サラダ</li> <li>・南瓜の含め煮</li> <li>・果物</li> <li>・豆腐の味噌汁</li> <li>・アイスクリーム</li> </ul>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ハヤシカレー</li> <li>・魚肉ソーセージのフライ</li> <li>・きゅうりの華風漬け</li> <li>・果物</li> <li>・プリン</li> </ul>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉の重ねフライ</li> <li>・小松菜の胡麻和え</li> <li>・ひじきの炒め煮</li> <li>・果物</li> <li>・ビーフンスープ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・あじの照り焼き</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・野菜たっぷりグラタン</li> <li>・果物</li> <li>・なめこと豆腐の味噌汁</li> <li>・フライドポテト</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌ラーメン</li> <li>・蒸し餃子</li> <li>・酢の物</li> <li>・果物</li> <li>・肉まん</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さんまのみぞれ煮</li> <li>・かぶのそぼろ煮</li> <li>・野菜の卵とじ</li> <li>・果物</li> <li>・わかめの味噌汁</li> <li>・ビスケットパン</li> </ul>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・赤魚の揚げ煮</li> <li>・中華サラダ</li> <li>・さつま芋の含め煮</li> <li>・果物</li> <li>・きのこの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>18</p> <p>園外保育</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニクリームパン</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・焼肉</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ポイルブロッコリー</li> <li>・果物</li> <li>・人参のポタージュ</li> <li>・アイスクリーム</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばの竜田揚げ</li> <li>・浅漬け</li> <li>・人参とツナのしりしり</li> <li>・果物</li> <li>・豆腐の味噌汁</li> <li>・ピザトースト</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・手羽元のケチャップ煮</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・金平ごぼう</li> <li>・果物</li> <li>・もずくスープ</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・赤魚の生姜煮</li> <li>・じゃが芋の含め煮</li> <li>・チンゲン菜の炒め物</li> <li>・果物</li> <li>・ほうれん草の味噌汁</li> <li>・カステラ</li> </ul>
<p>24</p> <p>振替休日</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・マカロニグラタン</li> <li>・おでん風煮</li> <li>・玉ねぎとキャベツの炒め物</li> <li>・果物・豆腐の味噌汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・ビーフンサラダ</li> <li>・白菜の炒め物</li> <li>・果物</li> <li>・野菜たっぷりシチュー</li> <li>・フルーツサンド</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鱈の味噌マヨ焼き</li> <li>・かみかみサラダ</li> <li>・かぶと鶏肉の煮物</li> <li>・果物</li> <li>・小松菜の味噌汁</li> <li>・焼きそば</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉うどん</li> <li>・蒸し焼売</li> <li>・キャベツの塩昆布和え</li> <li>・果物</li> <li>・パウンドケーキ</li> </ul>	

食材調達都合上、献立が変更になる場合がありますので承ください。

## 手羽元のケチャップ煮

### ○材料（子ども1人分）

- 手羽元…2本、チャップ…大さじ2、
- 中濃ソース…小さじ1、
- みりん…大さじ1/2、水…大さじ1

### ○作り方

- ①手羽元をオーブンで15分ほど焼いて串を指し、透明な汁がでたら取り出す。
- ②鍋に調味料と水を入れて煮立ってきたら、手羽元を入れ煮汁がなくなるまで煮る。

## 感染症が流行するシーズンです。

冬はウイルス性の感染症が流行しやすい季節です。発熱や風邪症状のあるものと、嘔吐や下痢症状のあるものがあり、感染力が強いのも特徴です。お子さんにそれらの症状がみられないか、家族間で感染がないか、確認しながら注意して過ごしましょう。

