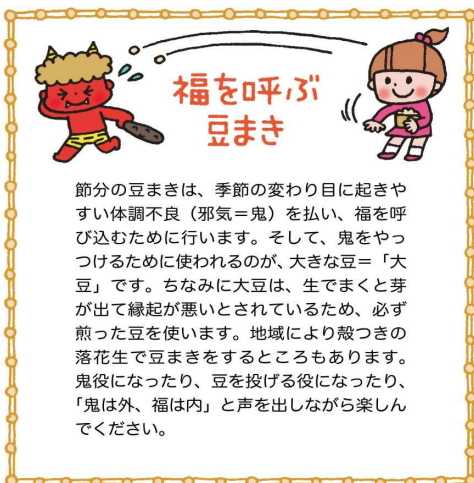




暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じもののばかり食べる など



げつようび 2	かようび 3	すいようび 4	もくようび 5	きんようび 6	どようび 7
ほっけみりん醤油焼き ほうれん草のソテー ポテトサラダ くだもの みそ汁	おにハンバーグ 金棒アメリカンドッグ かみかみサラダ くだもの スープ	さばの香味焼き ゆで野菜 ちくぜん煮 くだもの みそ汁	親子煮 北海サラダ くだもの スープ	ボークカレー たっぷりコーンフライ グリーンサラダ	さばのみそ煮 ちくわとピーマンの金平 ほうれん草のおかか和え デザート すまし汁
シュガーラスク	鬼プリン	きなこせんべい	マーラーカオ	りんご	お菓子
9 やきにくみょうた 焼肉風炒め きゅうりの塩昆布和え ひじきの炒め煮 くだもの みそ汁	10 さけの西京漬け焼き ほうれん草の海苔和え かぼちゃの甘煮 くだもの すまし汁	11 けんこくきねん 建国記念の日 (おやすみ) 	12 けんちんうどん ミニ春巻き ブロッコリーサラダ	13 豚肉のはる玉炒め もやしのカレーサラダ くだもの みそ汁	14 チキンオープン焼き ブロッコリーごま和え さつま芋サラダ デザート みそ汁
ロールパンジャムサンド	パウムクーヘン		バナナ	オレンジゼリー	お菓子
16 キッズキーマカレー ポイルウイナー 大根と海藻のサラダ くだもの	17 いわしのかば焼き風 ほうれん草のごま和え さつま芋マヨ焼き くだもの みそ汁	18 チキン照り焼き ブロッコリーおかか和え マロニーチャプチェ くだもの すまし汁	19 鮭チーズフライ きざみ野菜 もやしのひき肉炒め みそ汁	20 八宝菜 れんこんとささみのサラダ くだもの スープ	21 ぼだっこ焼き ゆで野菜 きりぼしだいごんに 切干大根煮 デザート みそ汁
うずまきお芋パイ	ピザトースト	フルーチェ	オレンジ	星たべよ	お菓子
23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 (おやすみ) 	24 はみ出しぎょうざ もやしの中華サラダ ハッシュドポテト くだもの みそ汁	25 マーボーたまご 春雨マヨサラダ くだもの すまし汁	26 ソース焼きそば とりてばな 鶏手羽中みそ焼き ほうれん草のツツ和え スープ	27 かれないのケチャップ和え ゆで野菜 ポテトチーズ焼き くだもの みそ汁	28 しろみぎかな 白身魚の和風揚げ煮 ほうれん草のナムル ひじき煮 デザート みそ汁
	ちゅうがく 中学いも	ラ・フランスゼリー	みかん	コーンフレークおこし	お菓子
🍷 おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 🍼 離乳食完了後から2歳クラスまでは午前中のおやつがあります。午前おやつもしくは給食に牛乳が提供されます。 📦 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。					おにはそで