

2月 行事予定表

R8 大沢幼稚園

日付	曜日	予 定	年長	年中	年少	年少々	0、1歳児
1	日						
2	月	1.2歳ベビー(10:30～)	大沢小学校 なかよし集会	文字	リトミック	リトミック	} 身体測定
3	火	豆まき					
4	水	半日保育					
5	木	歯科健診(対象児)			スイミング		
6	金	1.2歳ベビー(10:30～) テストメール	リトミック	リトミック			
7	土						
8	日						
9	月		チャレンジクラブ	チャレンジクラブ			
10	火	誕生会					
11	水	建国記念の日					
12	木	保育料等引き落とし			コラソン	コラソン	} 希望参観
13	金						
14	土	R8年度2.3号児新入園児面接					
15	日						
16	月			美術 さくら組			} 希望参観
17	火			スイミング			
18	水	1時間短縮保育・給食あり					
19	木	0歳ベビー(10:30～)		美術 たんぼぼ組	スイミング		} 希望参観
20	金			ハッピールーム	ハッピールーム	ハッピールーム	
21	土	年長劇遊び会・保護者会	劇遊び会 保護者会				
22	日						
23	月	天皇誕生日					
24	火	劇遊び会(発表会)代休 (りす組・保育有り)					
25	水			スイミング			} 希望参観
26	木			参観・保護者会	リトミック	リトミック	
27	金		文字		参観・保護者会		
28	土	創立記念日(土曜保育有り)					

★ 3月の予定 ★

- 3日:年中スイミング
- 4日:年長お別れ遠足、お弁当
- 5日:年少々親子スイミング 6日:内科健診(対象者)
- 10日:誕生会 11日:1時間短縮保育(給食あり)
- 12日:年少スイミング 13日:2歳児参観保護者会
- 17日:卒園式(在園児休み、保育あり)
- 18日:修了式(半日保育)

※予定が変更になる場合は追ってお知らせいたします。

【健診のご協力をお願い】

相模原市より、園児のより良い健康状態の把握の観点から、満3歳児以上は、内科健診、歯科健診ともに、それぞれ年2回の健診が推奨されております。(乳児内科はそれ以上)  
 ・園の歯科健診日に欠席をした方、または途中入園の方においてはご家庭でかかりつけ医に受診していただき、結果を園に提出していただきたいと思います。(3月末まで)  
 ・対象者には担任からご連絡させていただいております。ご協力をお願いいたします。

# 2月 ようちえんのおべんとう

れいわ8ねん

★仕入れ材料の都合による献立の変更はご了承下さい。

<p>2 げつ きょうりゆう チキンナゲット キャベツソテー ポテトサラダ さくらしゅうまい あつあげに・フルーツ <b>うさぎのりごはん</b> 428kcal/10.7g</p>	<p>3 か キーマカレー グリーンサラダ エビフリッター  フルーツポンチ <b>しろごはん</b> 430kcal/13.0g</p>	<p>4 すい ミックスグリル (エビフライ・ハンバーグ) コーンのバターソテー ウインナー ブロッコリー フルーツ <b>しろごはん</b> 416kcal/12.1g</p>	<p>5 もく ローストチキン ビーフソテー やさいの しおこんぶあえ ほしがたポテト フルーツ <b>しろごはん</b> 409kcal/10.8g</p>	<p>6 きん きりぼしビビンバ あげしゅうまい ブロッコリー はながたしんじょうに  フルーツ <b>しろごはん</b> 400kcal/11.2g</p>
<p>9 げつ ハッシュドポーク ソーセージ ちくわのいそべてん コーングラッセ  フルーツ <b>しろごはん</b> 423kcal/13.3g</p>	<p>10 か チキステーキ ねじねじマカロニソテー やさいのナムル ほしがたしんじょうに たこやき フルーツ <b>しろごはん</b> 407kcal/13.0g</p>	<p>11 すい <b>けんこくきねんのひ</b> </p>	<p>12 もく チンジャオロース あげぎょうざ やさいとコーンの カレーいため  フルーツ <b>しろごはん</b> 401kcal/9.5g</p>	<p>13 きん ハートコロケ にくやさしいため シエルマカロニサラダ ハムステーキ しゅうまい フルーツ <b>しろごはん</b> 427kcal/9.5g</p>
<p>16 げつ てりやきハンバーグ にくやさしいため ホイールマカロニサラダ ほしがたハムステーキ  フルーツ <b>しろごはん</b> 433kcal/10.8g</p>	<p>17 か とりにくのからあげ エンゼルナポリタン タコウインナー あつやきたまご ブロッコリー フルーツ <b>おにぎり</b> 404kcal/11.8g</p>	<p>18 すい エビカツ あおなソテー リヨネーズポテト  フルーツ ペンネカレーポロネーゼ 411kcal/14.2g</p>	<p>19 もく ポークカレー コーンソテー ひとくちささみ チーズカツ にんじんしゅうまい フルーツ <b>しろごはん</b> 409kcal/9.8g</p>	<p>20 きん カツに あおなソテー さつまあげ ふかしいも だいこんグラッセ フルーツ <b>しろごはん</b> 418kcal/9.7g</p>
<p>23 げつ <b>てんのうたんじょうび</b> </p>	<p>24 か コーンコロケ やきビーフン ごもくまめに モロッコいんげん ウインナー フルーツ <b>ゆかりごはん</b> 405kcal/9.9g</p>	<p>25 すい ハンバーグ マカロニソテー あおないため にんじんグラッセ アンパンマンポテト フルーツ <b>しろごはん</b> 433kcal/9.6g</p>	<p>26 もく さかなのさいきょうやき れんこんきんぴら やさいのにびたし カニカマてん  フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 411kcal/10.6g</p>	<p>27 きん きのこストロガノフ タラモサラダ エビフリッター  フルーツ <b>しろごはん</b> 410kcal/9.4g</p>

☆魚料理は極力骨を取っていますが、気を付けて召し上がって下さい。

☆迷子のスプーン・フォークが増えています。みんなのかわいいスプーンやフォークには園名とお名前を記入を必ずお願い致します！

☆練り物(さつま揚げ、ちくわ、はんぺんなど)の中に見られる黒や赤、または黄色の点や線状のものは、魚皮ですのでご安心してお召し上がりいただけます。

☆おにぎりを食べる時はしっかりと手を洗いましょう！！

☆唐揚げ・チキステーキ等の鶏肉において、肉の成分の反応により加熱後でも赤みが残る場合があります。また、飼育時の打ち身や玉葱等野菜の成分によるものもあります。気になる場合はご連絡ください。

※メニューに★印がついているおかずは、誤嚥が無いよう、気をつけてお召し上がりください。





目玉メニュー

2月20日(金) カツ煮  
トンカツにトロトロのたまごあんをかけた。カツの衣がお出汁をすって、しっとり食べやすくなっています。

# がっのおべんとうメニュー

**げつようび**

2 きょうりゅう チキンナゲット  
キャベツソテー  
ポテトサラダ  
さくらしゅうまい  
あつあげに・フルーツ  
うさぎのりごはん

\*エネルギー 428 kcal  
\*タンパク質 10.7 g  
\*脂質 12.6 g  
\*塩分 1.6 g

**かようび**

3 キーマカレー  
グリーンサラダ  
エビフリッター  
フルーツポンチ  
しろごはん

\*エネルギー 430 kcal  
\*タンパク質 13.0 g  
\*脂質 10.5 g  
\*塩分 1.2 g

**すいようび**

4 ミックスグリル (エビフライ・ハンバーグ)  
コーンのバターソテー  
ウィンナー  
ブロッコリー  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 416 kcal  
\*タンパク質 12.1 g  
\*脂質 11.3 g  
\*塩分 1.4 g

**もくようび**

5 ローストチキン  
ビーフソテー  
やさしいの  
しおこんぶあえ  
ほしがたポテト  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 409 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 9.4 g  
\*塩分 1.5 g

**きんようび**

6 きりぼしビビンバ  
あげしゅうまい  
ブロッコリー  
はながたしんじょうに  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 400 kcal  
\*タンパク質 11.2 g  
\*脂質 10.3 g  
\*塩分 1.6 g

9 ハッシュドポーク  
ソーセージ  
ちくわのいそべてん  
コーングラッセ  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 423 kcal  
\*タンパク質 13.3 g  
\*脂質 10.9 g  
\*塩分 1.4 g

10 チキンステーキ  
ねじねじマカロニソテー  
やさしいのナムル  
ほしがたしんじょうに  
たこやき  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 407 kcal  
\*タンパク質 11.5 g  
\*脂質 11.5 g  
\*塩分 1.5 g

11 **けんこくきねんのひ**

12 チンジャオロース  
あげきょうざ  
やさしいとコーンの  
カレーいため  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 9.5 g  
\*脂質 11.5 g  
\*塩分 1.2 g

13 ハートコロッケ  
にくやさしいため  
シェルマカロニサラダ  
ハムステーキ  
しゅうまい  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 427 kcal  
\*タンパク質 9.5 g  
\*脂質 11.6 g  
\*塩分 1.5 g

16 てりやきハンバーグ  
にくやさしいため  
ホイールマカロニサラダ  
ほしがたハムステーキ  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 433 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 14.1 g  
\*塩分 1.5 g

17 とりにくのからあげ  
エンゼルナポリタン  
タコウィンナー  
あつやきたまご  
ブロッコリー  
フルーツ  
おにぎり

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 11.8 g  
\*脂質 8.9 g  
\*塩分 1.6 g

18 エビカツ  
あおなソテー  
リヨネーズポテト  
フルーツ  
ペンネカレーポロネーゼ

\*エネルギー 411 kcal  
\*タンパク質 14.2 g  
\*脂質 13.5 g  
\*塩分 1.7 g

19 ポークカレー  
コーンソテー  
ひとくちささみ  
チーズカツ  
にんじんしゅうまい  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 409 kcal  
\*タンパク質 9.8 g  
\*脂質 9.4 g  
\*塩分 1.7 g

20 カツに  
あおなソテー  
さつまあげ  
ふかしいも  
だいこんグラッセ  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 418 kcal  
\*タンパク質 9.7 g  
\*脂質 10.1 g  
\*塩分 1.5 g

23 **てんのうたんじょうび**

24 コーンコロッケ  
やさしいビーフン  
ごもくまめに  
モロッコいんげん  
ウィンナー  
フルーツ  
ゆかりごはん

\*エネルギー 405 kcal  
\*タンパク質 9.9 g  
\*脂質 10.4 g  
\*塩分 1.6 g

25 ハンバーグ  
マカロニソテー  
あおないため  
にんじんグラッセ  
アンパンマンポテト  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 433 kcal  
\*タンパク質 9.6 g  
\*脂質 10.1 g  
\*塩分 1.4 g

26 さかなのさいきょうやき  
れんこんさんびら  
やさしいのにびたし  
カニカマてん  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 411 kcal  
\*タンパク質 10.6 g  
\*脂質 10.9 g  
\*塩分 1.2 g

27 きのコストロガノフ  
タラモサラダ  
エビフリッター  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 410 kcal  
\*タンパク質 9.4 g  
\*脂質 12.1 g  
\*塩分 1.6 g

## ひとくちメモ

### うがいをするときにはガラガラと音を立てながら!

風邪やインフルエンザの予防には、うがいと手洗いが有効といわれます。では、どんなうがいの仕方が効果的かといいますと、まず口の中の食べかすや汚れを取るために強めにブクブクとすすぎます。次に、適量のうがい薬を含み上を向いてガラガラと音を立てて喉の奥の雑菌やホコリを洗い流しましょう。それぞれ2回ほどやると効果的です。うがい薬以外でも、水またはぬるま湯でも効果が期待できます。紅茶の出がらしを使うとウイルスの増殖を抑えられるという研究もあります。





# 令和8年2月みつばちぐみきゅうしょく



月	火	水	木	金	土
2 ハンバーグ 青菜のごま和え ごはん ほうれん草のスープ 黄桃の缶詰 320kcal/10.1g	3 厚揚げ入りホイコーロー ブロッコリーの中華和え ごはん もやしの味噌汁 バナナ 362kcal/12.5g	4 肉じゃが <sup>g</sup> マカロニのソテー ごはん キャベツの味噌汁 白桃の缶詰 320kcal/8.9g	5 タラの煮魚 野菜の塩昆布和え ごはん 玉ねぎと豚ひき肉の味噌汁 バナナ 336kcal/16.7g	6 肉団子の野菜あんかけ いんげんとソーセージのソテー ごはん わかめと油揚げの味噌汁 パインの缶詰 382kcal/11.8g	7 わかめうどん さつまいもの甘煮 みかんの缶詰 236kcal/5.0g
9 煮魚 ほうれん草とコーンのソテー ごはん 玉ねぎと豚ひき肉の味噌汁 パインの缶詰 317kcal/14.6g	10 肉野菜炒め さつまいもの甘煮 ごはん わかめの味噌汁 バナナ 375kcal/10.4g	11 祝日 kcal/g	12 麻婆豆腐 はるさめサラダ ごはん 小松菜の味噌汁 バナナ 412kcal/11.1g	13 ハート型ハンバーグ ブロッコリーの中華和え ごはん ほうれん草のスープ イチゴのハートカップ 325kcal/10.3g	14 豚丼 おふの味噌汁 みかんの缶詰 318kcal/8.3g
16 照り焼きハンバーグ いんげんとソーセージのソテー ごはん オニオンスープ 黄桃の缶詰 382kcal/10.5g	17 鶏そぼろともやし丼 ブロッコリーのマヨネーズ和え わかめの味噌汁 オレンジ 341kcal/13.4g	18 肉団子の野菜あんかけ ツナサラダ ごはん おふの味噌汁 みかんの缶詰 369kcal/9.7g	19 豚肉とさつまいもの甘辛和え ブロッコリーのマヨネーズ和え ごはん 大根の味噌汁 バナナ 399kcal/10.3g	20 鶏肉じゃが <sup>g</sup> いんげんのごま和え ごはん すまし汁 白桃の缶詰 306kcal/10.0g	21 ナポリタン フライドポテト (コンソメ) オニオンスープ みかんの缶詰 300kcal/8.3g
23 祝日 kcal/g	24 タラの味噌煮 野菜と油揚げのおかか和え ごはん 玉ねぎと豚ひき肉の味噌汁 バナナ 342kcal/15.4g	25 スパゲッティミートソース フライドポテト (コンソメ) ポトフ風スープ パインの缶詰 315kcal/9.4g	26 麻婆豆腐 ツナサラダ ごはん おふの味噌汁 バナナ 410kcal/12.8g	27 チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー ごはん 黄桃の缶詰 355kcal/8.3g	28 たぬきうどん 肉団子煮 みかんの缶詰 262kcal/7.1g

新しい年を迎えてから1か月があっという間に過ぎました。暦の上では、春が近づいていますが、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう！

※献立は、卵・乳が不使用の献立となっております。また仕入れ食材による献立変更がある場合は事前にお伝えいたします。

カロリー量とタンパク質量は (kcal/g) で表記しております。