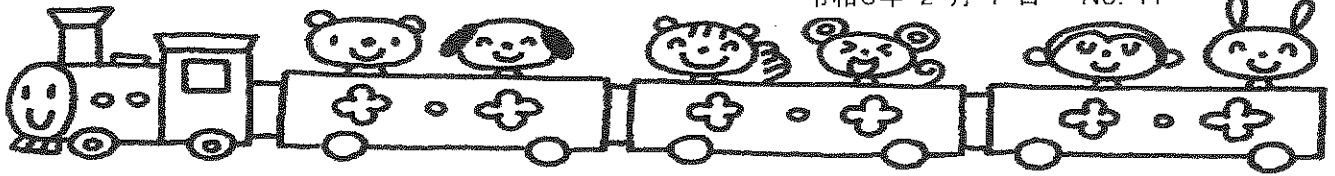




# みんな きらきら

第2寝屋川なかよし保育園  
ちゅーりっぷ・こすもすぐみ  
令和6年2月1日 No. 11



## ～2月になりました～

寒さも厳しくなってきました。  
この時期ならではの遊びを楽しむことで、季節の移り変わりや昔からの風習、伝統を子ども達に感じてもらいたいと思います。また、感染症予防の為に手洗い・うがいをしっかりと行い、こまめな換気を心掛け、元気に過ごしたいと思います。



## ☆☆☆豆知識☆☆☆

子どもの免疫力をアップさせるには規則正しい生活を送ること、十分な睡眠をとること、バランスの取れた食事をとることが大切です。また、笑うことは免疫力アップに繋がります。大声で笑ったり、また、つくり笑いをしたりするだけでも、細胞が活性化されるそうです。家族や色々な人と会話を楽しんで、寒い冬も笑って過ごしましょう！



2024年2月

幼児食

## 夕食メニュー



第2寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			スパゲティナポリタン 大根サラダ キャベツとしめじのスープ	ごはん 肉じゃが ちやしのごま酢和え 切干大根の味噌汁	ごはん たらの和風マリネ ひじきと大豆煮 南瓜と麩の味噌汁
5	6	7	8	9	10
カレーライス マカロニサラダ パイン缶	ごはん カレイのピザ焼き ブロッコリーサラダ 青菜とじゃが芋のスープ	そぼろ丼 竹輪の甘辛炒め わかめと南瓜の味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの中華煮 いんげんの中華和え ビーフンスープ	ごはん ぼきのしょうゆバター焼き ぎんぴらごぼう 玉葱とほうれん草の味噌汁	カレーピラフ コロコロサラダ 豆腐とコーンのスープ
12	13	14	15	16	17
☆建国記念の日 振替休日☆	チャーハン キャベツのナムル 中華スープ	ごはん 肉野菜炒め 春雨の和え物 しめじと南瓜の味噌汁	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 人参サラダ 小松菜と玉葱の味噌汁	きつねうどん ちやしの磯和え りんご	ごはん たらのムニエル 花野菜サラダ ほうれん草とコーンのスープ
19	20	21	22	23	24
ごはん さばの煮付け ほうれん草のごま和え けんちん汁	ごはん 鶏肉の塩麹焼き スパゲティサラダ 大根とうす揚げの味噌汁	ごはん 豚肉のしくれ煮 青菜のおかか和え 豆腐とえのきの味噌汁	ごはん たらのパン粉焼き 春雨サラダ しめじとさつま芋の味噌汁	☆天皇誕生日☆ (休園)	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐煮 麩とじゃが芋のすまし汁
26	27	28	29		
ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおかか和え さつま芋とうす揚げの赤だし	ごはん 豆腐の肉味噌掛け キャベツの甘酢和え 青菜とえのきのすまし汁	ごはん たらのかば焼き風 いんげんのマヨドレ和え 大根としめじの味噌汁	ちゃんぽん麺 大学かぼちゃ オレンジ		