

## 2 月 献立表

日	曜日	全 児 童			3歳未満児		日	曜日	全 児 童			3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食				昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食	
2	月	ぎせい豆腐 あえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 チャーハン	牛 乳 ごはん		16	月	ほっけの香味焼き 春雨サラダ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ツナトースト	牛 乳 ごはん	
3	火	鶏肉のレモン焼き スパゲティサラダ	青菜のミルクスープ くだもの	牛 乳 おにまんじゅう	牛 乳 バターパン		17	火	ミートローフ 野菜サラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 バナナソフトクッキー	牛 乳 米粉パン	
4	水	ほっけの塩焼き 大根そぼろ煮	みそ汁 くだもの	牛 乳 ジャムサンド	牛 乳 ごはん		18	水	鮭のちゃんちゃん焼き風 きんぴらごぼう	みそ汁 くだもの	牛 乳 さつま芋りんご煮	牛 乳 ごはん	
5	木	和風ハンバーグ 炒り卵あえ	みそ汁 くだもの	お茶 やきそば	牛 乳 ごはん		19	木	豆腐のケチャップ煮 ブロッコリー中華あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ココア蒸しパン	牛 乳 ごはん	
6	金	たらの照り焼き 生揚げと野菜の味噌炒め	けんちん汁 くだもの	牛 乳 フライドポテト	牛 乳 ごはん		20	金	コーンライス 中華風ローストキチン 切り干し大根のサラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 ケーキ	牛 乳 ヤクルト	誕生会
7	土	しお野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛 乳 コーンフレーク牛乳	牛 乳		21	土	スパゲティナポリタン チーズ	わかめスープ くだもの	牛 乳 キャラメルコーン	牛 乳	
9	月	豆腐と卵のふわふわ煮 キャベツのあえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 おかかおにぎり	牛 乳 ごはん		24	火	はんぺんフライ 野菜ソテー	白菜のミルクスープ くだもの	牛 乳 じゃこわかめおにぎり	牛 乳 レーズンパン	
10	火	ミートオムレツ 三色ナムル	エビボールスープ くだもの	牛 乳 じゃがバター	牛 乳 食パン		25	水	かみなり豆腐 なめたけあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 揚げいも	牛 乳 ごはん	
12	木	ビーフカレー ブロッコリーサラダ	野菜スープ くだもの	牛 乳 ナポリタン	牛 乳 カレーライス		26	木	さばのバーベキューソースかけ インドポテト	みそ汁 くだもの	牛 乳 にんじんケーキ	牛 乳 ごはん	
13	金	鮭フライ ごまあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ブラウニー	牛 乳 ごはん		27	金	チキンチキンごぼう 小松菜のサラダ	かき玉汁 くだもの	牛 乳 アーモンドトースト	牛 乳 ごはん	
14	土	うどん チンゲンサイのあえもの	くだもの	牛 乳 ハッピーターン	牛 乳		28	土	やきそば 枝豆	野菜スープ くだもの	牛 乳 ビスコ	牛 乳	

## 節分

厄払いや邪気払い、無病息災を願う日です。各季節の変わり目(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことを言っていました。日本では、1年は春にはじまると考えられたことから、2月の節分が今でも残っています。今年の節分は2月3日です。



## 恵方巻き

節分に恵方(年神様がいらっしゃる方向)を向き、願い事を思いながら無言で太巻きを食べる風習があり、恵方巻きは縁起物と言われています。起源は諸説ありますが、商売繁盛、幸せをいただく等の縁起かつぎと言われています。今年の恵方は南南東です。具材に決まりはありません。好きな具材をくるくると巻いてみましょう。

## 豆まき

季節の変わり目に災いや疫病をもたらすと考えられている「鬼」を追い出して、福を招き入れるための風習です。全国的には大豆が多いですが、北海道や東北では落花生をまき、年の数だけ豆を食べます。室町時代にはじまったと言われています。

△窒息・誤嚥事故防止のため、豆やナッツ類などは6歳未満の子どもには食べさせないでください。(消費者庁からの注意喚起より)



## 寒さに負けない食事



寒さに対する抵抗力をつけるため、たんぱく質、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品をしっかり取るようにしましょう。



## 朝ごはんを食べよう

寒い季節の朝でも、朝食をとると体が温まります。きちんと朝食をとりましょう。生活リズムを整え、バランスのよい食事をし、元気に冬を過ごしましょう。

