

2月きゅうしょくだより

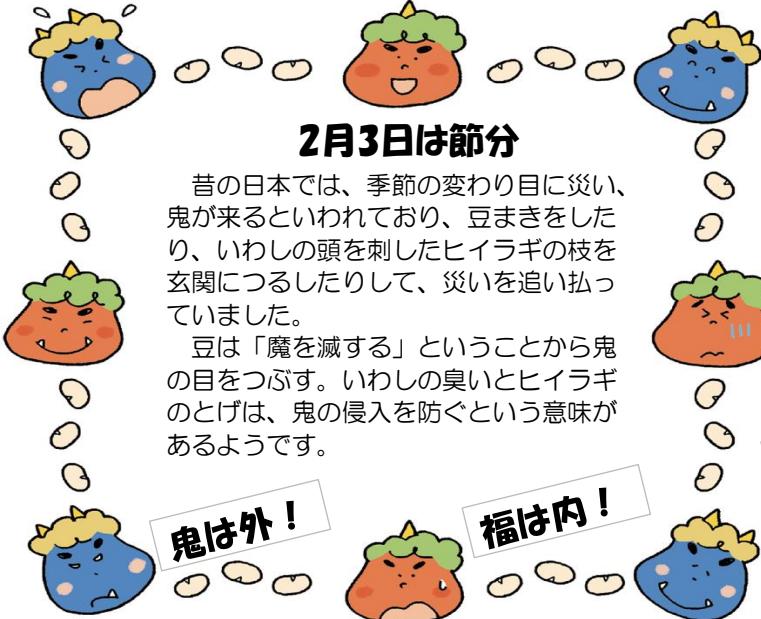
の日は、主食はいりません。

| 日 | 曜日 | 3歳未満児 午前のおやつ | 副 食 | 3歳未満児のみ | 午後のおやつ |
|----|----|-----------------|--|---------|-----------------|
| 2 | 月 | 牛乳 おかき | 五目ラーメン ポークシュウマイ もやしのナムル パイン缶 | ごはん | 牛乳 水族館クッキー |
| 3 | 火 | 果汁 せんべい | 鬼さんライス 塩きゅうり 一口ゼリー すまし汁 | 鬼さんライス | 牛乳 きなこ蒸しパン ☆ |
| 4 | 水 | 牛乳 さくふわせんべい | 鶏のからあげ キャベツのドレッシング和え もやしのみぞ汁 | ごはん | 豆乳プリン カルシウムせんべい |
| 5 | 木 | 牛乳 さくっとあられ | 鶏肉のパンバンジー焼き 納豆和え かぶのスープ | ごはん | 牛乳 鉄サブレ |
| 6 | 金 | 牛乳 スティックパン | たらのから揚げカレー風味 ブロッコリーの昆布和え パイン缶 名水ポークの豚汁 | ごはん | 牛乳 干し芋 |
| 7 | 土 | お茶 お菓子 | カレーライス ミートボール 里芋の煮物 果物 お茶 | ごはん | 果汁 お菓子 |
| 9 | 月 | 牛乳 胚芽クッキー | さばの味噌煮 コーン入りおひたし わかめと玉ねぎのみぞ汁 | ごはん | 牛乳 せんべい |
| 10 | 火 | 牛乳 おかき | 豚肉のケチャップ炒め キャベツの酢の物 ほうれん草のスープ | ごはん | 牛乳 かりんとう |
| 11 | 水 | (祝) 建国記念日 | | | |
| 12 | 木 | 牛乳 こめ棒くん | 酢豚 ブロッコリー パイン缶 えのきのみぞ汁 | ごはん | 牛乳 きなこサンド ☆ |
| 13 | 金 | 牛乳 バナナ | ハートハンバーグ コールスローサラダ コーンのシチュー | ごはん | 牛乳 お米deガトーショコラ |
| 14 | 土 | お茶 お菓子 | カレーライス ミートボール 里芋の煮物 果物 お茶 | ごはん | 果汁 お菓子 |
| 16 | 月 | 牛乳 さくさくボーロ | 豚肉と大豆のみぞがらめ 切り干し大根のごま和え 農家のスープ | ごはん | 牛乳 せんべい |
| 17 | 火 | ヨーグルト | ピザ風豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ジャガイものみぞ汁 | ごはん | 牛乳 野菜コンソメリング |
| 18 | 水 | 牛乳 クラッカー | 肉豆腐 春雨の中華和え 白菜のスープ | ごはん | 牛乳 ラスク |
| 19 | 木 | 牛乳 野菜ビスケット | 魚のごまみぞ焼き ひじきの炒め煮 けんちんうどん | ごはん | 牛乳 ジャコピザ ☆ |
| 20 | 金 | 牛乳 せんべい | 肉じゃが 三色サラダ チーズ ぐろべ水餃子スープ | ごはん | ジョア せんべい |
| 21 | 土 | お茶 お菓子 | カレーライス ミートボール 里芋の煮物 果物 お茶 | ごはん | 果汁 お菓子 |
| 23 | 月 | (祝) 天皇誕生日 | | ごはん | |
| 24 | 火 | ヨーグルト | 五目ごはん エビフライ スティックきゅうり 一口ゼリー 野菜スープ | 五目ごはん | 牛乳 原宿ドックココア |
| 25 | 水 | 牛乳 せんべい | 名水ポークの生姜焼き マカロニサラダ わかめのスープ | ごはん | 牛乳 豆乳ケーキ ☆ |
| 26 | 木 | 牛乳 やわらかおかき | 鮭の塩焼き ツナサラダ 豆腐のスープ | ごはん | ヨーグルト かみかみ昆布 |
| 27 | 金 | 牛乳 ジャムサンド | 豆乳コーンコロッケ 切り干し大根のソース炒め かぼちゃのみぞ汁 | ごはん | 牛乳 いも棒 |
| 28 | 土 | お茶 お菓子 | カレーライス ミートボール 里芋の煮物 果物 お茶 | ごはん | 果汁 お菓子 |

※都合により献立を変更することがあります。 24日は、誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。

2月3日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では「春」の始まりです。また、2月は1年で一番寒い時期です。風邪などを引かないように、家族みんなで十分な睡眠とバランスの取れた食事、そして規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう



昔の日本では、季節の変わり目に災い、鬼が来るといわれており、豆まきをしたり、いわしの頭を刺したヒイラギの枝を玄関につるしたりして、災いを追い払っていました。

豆は「魔を滅する」ということから鬼の目をつぶす。いわしの臭いとヒイラギのとげは、鬼の侵入を防ぐという意味があるようです。



節分の日に、その年の
恵方（神様がいる方向）
をむいて太巻きを無言で
食べる風習。
願い事を思い浮かべな
がら食べる事で願いが叶
い、厄除になるとと言われ
ています。

2026年の
方角は
南南東！

“今月の旬の食材”



「小松菜」

2月は、冬の終わりに当たり、体を温める根菜類や葉物野菜が旬を迎え始めます。

1年中流通している小松菜ですが、旬は12月～2月です。冬場の小松菜は霜に当たると葉肉が厚くやわらかくなり甘みが増すと言われています。

小松菜はほうれん草と違ってアクが少ないため、茹でるなどの手間がないので手軽に使えます。

新鮮で美味しい小松菜を選ぶポイントは、葉が青々としていて肉厚、茎が太くしっかりしている、30cm程まで育ったものになります。

漬物やお味噌汁、おひたし、炒め物等どんな料理にも使える便利な野菜なので、冷蔵庫でストックしておくと便利です。