



2がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

<p>鬼は外、福は内~!</p> <p>今年の恵方は「南南東」</p>		1日	2日	3日	4日
		豆腐のつくね揚げ ひじき和風サラダ みそ汁 ★カミクッキー・野菜ジュース	ししゃものフライ 納豆和え 五目みそ汁 ★牛乳・せんべい	鬼の子ランチ 切干大根のごまサラダ 豆乳スープ ★ヨーグルト	牛乳 パン
6日	7日	8日	9日	10日	11日
卵と野菜の炒め物 さつま芋の昆布煮 みそ汁 ★牛乳・ビスケット	焼きビーフン 白菜サラダ ワカメスープ ★リンゴジャムのパウンドケーキ	豆腐とエビのケチャップ煮 かぼちゃとレコンのサラダ きのこ野菜のスープ ★じゃこトースト・麦茶	鱈のマヨネーズ焼き 切干大根のナムル みそ汁 ★牛乳・バナナ	三色どんぶり ゆず風味なます かまぼこのすまし汁 ★小倉蒸しパン・ほうじ茶	建国記念の日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
スパニッシュオムレツ かぶのサラダ チンゲン菜スープ ★牛乳・きなこマカロニ	雑穀ごはん ハムカツ ごま酢和え みそ汁 ★ヨーグルト・源氏パイ	肉豆腐の卵とじ フルーツ春雨 みそ汁 ★ごま塩おにぎり・麦茶	さわらの葱みそ焼き 友禅和え だんご汁 ★牛乳・せんべい	二色サンド ミネストローネ 青りんごゼリー ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
20日	21日	22日	23日	24日	25日
スコッチエッグ 五目ごま和え みそ汁 ★牛乳・ジャムサンドクラッカー	プルコギ丼 小松菜のナムル 卵スープ ★フルーツ杏仁	豆腐のふんわり揚げ 白菜ときのこのお浸し みそ汁 ★スティックピザ納豆・ヤルト	天皇誕生日 	スパゲティミートソース ミックスサラダ ポタージュ ★ヨーグルト	牛乳 パン
27日	28日	<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (3日、7日、10日、14日、17日、21日、24日、28日)です。 ★3日(金)は、節分行事食になります。 ★今月の平均熱量は 499 kcal です。</p> <p>お知らせ </p>			
だし卵焼き ほうれん草の白和え すいとん ★牛乳・ごまプリッツ	鶏肉のかば焼きどんぶり ひじきの和え物 筍のすまし汁 ★グレーゼリー・せんべい				

「病はソト、健康はウチ」



1月20日の大寒が過ぎると、暦の上では春ですが、春とよびにはまだ程遠く肌寒い日が続いています。暖かな日差しが待ち遠しいですね。冬から春への季節の変わり目を「立春」その前日を、季節の節を分けるといった意味で「節分」とよびます。節分には、「鬼は外～、福は内～!」の掛け声と共に、戸外へ豆をまいて鬼(邪気や災難)を追い払い、福の神を迎えて年の数だけ豆を食べます。この時期は不順な天候が続く為、体調を崩しやすく「体の中から邪気(病気)を追い払う」といった願いも込められています。

豆まきには大豆を用いますが、大豆は「畑の肉」といわれ、タンパク質やビタミンが多く、貧血予防の鉄、食物繊維やカルシウムも含まれています。節分に限らず、大豆や大豆製品を普段から食事にとりいれ、健康づくりに役立てましょう。

