



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>★2月の平均熱量(加リ-)は、 456 Kcalです。</p> | | <p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (3日、4日、7日、14日、18日、21日、25日、28日)です ★3日(月)は、節分行事食になります。</p> | | | |
| 3日 (豆まき会) | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 1日 |
| 節分ドライカレー 豆腐スープ みかん ★牛乳・せんべい | 和風チャーハン 青菜の納豆和え 春雨スープ ★ヨーグルト | 炒り豆腐 かぼちゃの小倉煮 みそ汁 ★きなこトースト・ジョア | いわしの梅煮 春雨きんぴら みそ汁 ★牛乳・ビスコ | ちゃんぽんめん ウイナーソテー ヨーグルト ★肉まん・麦茶 | 牛乳 パン |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 8日 |
| ピザ風卵焼き 白菜とりんごのサラダ みそ汁 ★牛乳・ビスケット | 建国記念の日 | 豆腐団子のケチャップ煮 えのき入り和え物 みそ汁 ★たぬきおにぎり・麦茶 | たらのねぎみそ焼き 大学芋風和え みそ汁 ★牛乳・チーズ蒸しパン | 和風スパゲティ フルーツヨーグルト 麦茶 ☆おたのしみおやつ☆ | 希望保育の日 |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 15日 |
| しらす入り卵焼き 大根なます みそ汁 ★牛乳・メロンクッキー | 麦しょうゆご飯 みそ汁 大根と豚肉のみそ煮込み 白菜ときのこのお浸し ★シリアルヨーグルト | えび入り豆腐ハンバーグ 小松菜のお浸し 田舎汁 ★ゴマブリッソ・ミルクココア | 五目野菜のとろみ煮 蒸しシュウマイ しいたけとワカメのスープ ★牛乳・バナナ | 鶏ごぼうごはん 白菜のお浸し すまし汁 ★青りんごゼリー・ウエハース | 牛乳 パン |
| 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 22日 |
| 振替休日 | 二色サンドイッチ 野菜のコンソメスープ ヤクルト ★野菜ジュース・ビスケット | 筑前煮 もやしとかまぼこの和え物 すまし汁 ★焼きそば・麦茶 | さばのみそ煮 なめ茸とちくわのポテサラダ みそ汁 ★牛乳・せんべい | きのこおこわ ひじきの白和え みそ汁 ★ジャムサンドクッキー・ヤクルト | 希望保育の日 |



福を呼び込む
行事食！今年
の節分は
2月2日です

豆まきと同じく、近年では定番となっている「恵方巻」その年の恵方(その年の福徳を司る歳神様がいる方向)を向いて、無言で一本食べ切れば、願いが叶うと言われています。食べている途中で誰かと話したり、食べるのをやめてしまったりすると福運が逃げる、切って食べるのは「福を断つ・縁を切る」に通じるのでタブーとされており、良い食べ方としては、笑顔で食べるというそうです。「邪気を笑い飛ばす」「笑う角には福来たる」という意味だそうです。具材は、地域や家庭によって様々ですが、七福神に例えて7種類の具材を入れると縁起が良いとされています。定番の物だと、かんぴょう(長生きできるように)、しいたけ煮(傘が陣笠に似ているため身を守ってくれる)、伊達巻(黄色の色から金運)、ウナギ・アナゴ(出世や上昇、長寿)、桜でんぶ(材料である鯛がめでたい)、エビ(紅白色で目が飛び出ている「めでたし」と曲がった腰と長いひげから健康長寿)、キュウリ(9つの利)を入れたものが多いようです。スーパーやコンビニでも個性的な恵方巻が販売されているので、楽しい風習の一つとして恵方巻を味わってみてはいかがでしょうか？