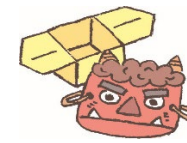




2がつ こんだてひょう



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

2日	3日(豆まき会)	4日	5日	6日	7日
スコッチエッグ キャベツのおかか和え みそ汁 ★牛乳・ジャムサント・クラッカー	大豆ごはん いわしの梅煮 麩とほうれん草のすまし汁 ★きなこマカロニ・ジョア	豆腐の中華煮 干し大根と豆苗のサラダ 春雨スープ ★フルーツヨーグルト	たらの西京焼き ほうれん草の海苔ジャコ和え みそ汁 ★牛乳・せんべい	ごはん みそカツ 春雨ときゅうりの酢の物 大根のすまし汁 ★桃ゼリー・ビスコ	希望保育の日
9日	10日	11日	12日	13日	14日
親子煮 白菜とツナのごま酢和え みそ汁 ★牛乳・抹茶蒸しパン	焼きビーフン りんごサラダ ワカメスープ ★おさかなドッグ・麦茶	建国記念の日 	さわらの照り焼き 水菜とワカメの和え物 みそ汁 ★牛乳・ポテトもち	スープスパゲティ ごぼうとコーンのサラダ バナナ ☆おたのしみおやつ☆	牛乳 パン
16日	17日	18日	19日	20日	21日
お好み焼き風卵 野菜の梅和え みそ汁 ★牛乳・せんべい	筑前めし さつま芋のグラッセ ひつつみ汁 ★小倉ホップサント・麦茶	厚揚げの甘酢あん 青菜のごま和え パスタスープ ★きつねおにぎり・焙じ茶	さけの竜田揚げ かぼちゃの小倉煮 みそ汁 ★牛乳・パウムクーヘン	麦ごはん たくあん ミックス納豆 かぶの豆乳みそ汁 ★フルーチェ	希望保育の日
23日	24日	25日	26日	27日	28日
天皇誕生日 	鶏肉のかば焼きどんぶり 小松菜と油揚げの煮浸し 豆腐汁 ★ウエハース・ジョア	ごぼうと大豆のキマカレー フルーツ酢の物 チンゲン菜スープ ★カスタードプリン・せんべい	はんぺんフライ ごぼうとちくわのみそ金平 みそ汁 ★牛乳・バナナ	ゆかりご飯 肉じゃが かりぼり和え みそ汁 ★かみかみクッキー・焙じ茶	牛乳 パン

節分

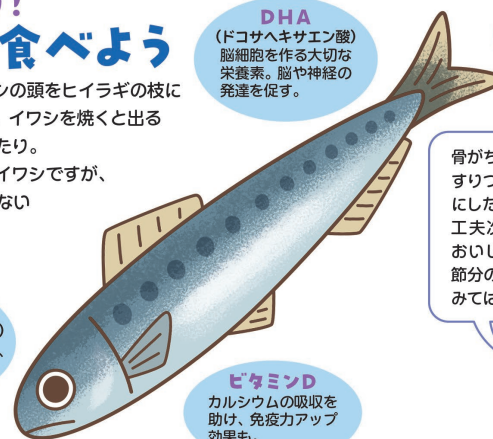
旧暦では立春（毎年2月4日頃）が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅（まめ）」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ（またはプラス1個）食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われていました。

豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなってからにしましょう。

栄養たっぷり！ イワシを食べよう

節分には、焼いたイワシの頭をヒヤラギの枝にさして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払ったり。節分とつながりの深いイワシですが、子どもの成長に欠かせない栄養素がいっぱい！

EPA
(エイコサペンタエン酸)
血のめぐりをよくし、
血管の健康を守る。



DHA
(ドコサヘキサエン酸)
脳細胞を作る大切な
栄養素。脳や神経の
発達を促す。

カルシウム
歯や骨の素となり、
心を落ち着かせる
効果もある。

骨がちょっと心配ですが、
すりつぶしてハンバーグ
にしたりお団子にしたり、
工夫次第で子どもでも
おいしく食べられます。
節分の日の食卓に加えて
みては？

ビタミンD
カルシウムの吸収を
助け、免疫力アップ
効果も。



お知らせ

★2月の平均熱量（カロリー）は、
428 kcalです。

★★★★今月のお弁当のいない日★★★★
(3日、6日、10日、13日、17日、
20日、24日、27日)です。

★3日（火）は、節分行事食になります。
※軟らかい水煮大豆を使用した炊き込み
ご飯や、骨まで食べられるいわしの梅煮
を提供します。（*^-*）

