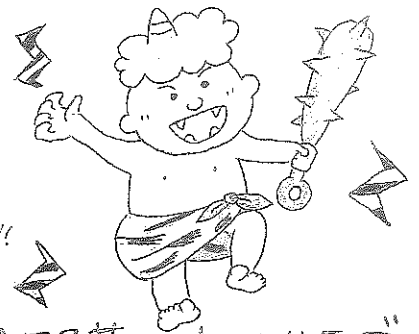


# 2月の献立

日	曜	献立	おやつ
1	木	白いご飯 鶏肉の西京焼 さつまいもの白和え 干し椎茸の清汁 オレンジ	牛乳 リンゴのケーキ
2	金	鬼方巻 大豆入り松風焼 白菜のおもたせ きのこ人参の清汁 みかん	麦茶 青菜おにぎ
3	エ	発表会	
5	月	やきとり丼 和風サラダ ジャガ芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 ストロベリーパン
6	火	鮭の豆乳クリームスパゲティ 冬野菜のホットサラダ オニオンスープ みかん	牛乳 チーズケーキ
7	水	カレーライス むぎさの煮物 ヨーグルトサラダ キャバツの清汁	麦茶 豚飯おにぎ
8	木	白いご飯 魚青の塩焼き 八宝菜 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 人参のパンケーキ
9	金	食パン ポークロースト 野菜サラダ ブロッコリーのポタージュ ヨムギ	牛乳 がるかん
10	土	チャーハン 春巻き にらとモヤシのスープ みかん	牛乳 果物
12	月	休園日 (建国記念の日 振替休日)	
13	火	五日うどん さわらの竜田揚げ いちご	麦茶 チーズ
14	水	ビビンバ ジャーマンポテト 白菜としいたけのスープ リンゴ	牛乳 ココアサンド
15	木	白いご飯 鶏肉の西京焼 さつまいもの白和え 干し椎茸の清汁 オレンジ	牛乳 リンゴのケーキ
16	金	食パン 自身魚のムニエル トマトソースがけ きゅうりと人参のサラダ マセドンスープ みかん	麦茶 やかりおにぎ
17	土	ふりかけご飯 キンチカツ ほうれん草のサラダ 木葉の味噌汁 リンゴ	牛乳 蒸しパン
19	月	やきとり丼 和風サラダ ジャガ芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 ストロベリーパン
20	火	鮭の豆乳クリームスパゲティ 冬野菜のホットサラダ オニオンスープ みかん	牛乳 チーズケーキ
21	水	カレーライス むぎさの煮物 ヨーグルトサラダ キャバツの清汁	麦茶 豚飯おにぎ
22	木	白いご飯 魚青の塩焼き 八宝菜 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 人参のパンケーキ
23	金	食パン ポークロースト 野菜サラダ ブロッコリーのポタージュ ヨムギ	牛乳 がるかん
24	土	チャーハン 春巻き にらとモヤシのスープ みかん	牛乳 果物
26	月	白いご飯 スタミナ焼肉 かぼちゃのそぼろ煮 もやし青ねぎの味噌汁 オレンジ	さつまいもの牛乳 黒糖和え
27	火	五日うどん さわらの竜田揚げ いちご	麦茶 チーズ
28	水	ビビンバ ジャーマンポテト 白菜としいたけのスープ ヨムギ	牛乳 ココアサンド

\*お米、お肉、お魚、お野菜、お調味料の都合により献立が変更する場合があります。

暦の上では春がやってきましたが、まだまだ厳しい寒さが続きます。朝ごはんを食べることで1体の中から温まり、一日を元気に過ごすことができます。ビタミンを豊富に含む食材を積極的に摂り、冬の寒さを乗り越えていきましょう!!



## 節分

2月3日は節分です。

「鬼は外! 福は内!」というフレーズを一度は聞いたことがあると思います。その言葉にちなんで、節分の風習についていくつかご紹介致します。

### 鬼は外! 『豆まき』

鬼は冬の寒さや災いを起すと言われています。豆には邪気を払う力があると言われており、「魔を払う」という意味で豆まきを行います。

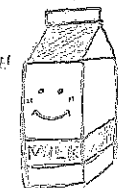
### 福は内! 『恵方巻』

七福神にちなんで7種類の具材が入った太巻きのことです。その年の恵方に向けてしゃばらずに食べて食べることで縁起の良いとされています。

いせにも...年の数だけ豆を食べ、無病息災願ったり、魚を食べたり、飾ったりして、鬼を追い払ったりと様々な風習があります。給食では恵方巻をみんなで作って、福を取り込もうと鬼います!

16日(金)にさくら食品さんとペットボトルを使ってバター作りを行います。作ったバターはパンに塗って試食をします。おたのしみです!

1月の食育



## 冬野菜のホットサラダ

材料(4人分) 68-20日実施予定

- さつまいも 90g
- 人参 90g
- れんこん 50g
- ブロッコリー 60g
- 油 大1
- 砂糖 小1/2
- 塩 小1/2
- 酢 大1

### 作り方

- さつまいも、人参、れんこんをいちょう切りにし、ブロッコリーは小房に切る。
- それぞれの野菜を柔らかくなるまで蒸らす。
- ①を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 野菜とドレッシングを混ぜ合わせ、盛り付けたら完成です。

ブロッコリーはビタミンCが豊富に含まれているので、風邪予防に役立ちます。鉄分もたくさん含まれています。7歳以上の方の方が栄養価が高いので、炒めものやサラダ、スープなどにするとおいしくいただけます。皮が固い場合は、表面をピーラーでむくと食べやすくなるので、ぜひお試しください!

### お知らせ

2日(金)に節分献立を実施します。七福神せんべいのお持ち帰りがあります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児	596	22	17	260	2.1
乳児	538	20	15	280	1.8