

暦の上では春がやってきますが、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。朝ごはんを食べることで体の中から温まり、1日を元気に過ごすことができます。まだまだ風邪が流行る時期なので、予防のために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。



## 節分の日” 恵方巻き” を食べよう!

2月2日は節分です。節分といえば恵方巻きですね。そこで今回は、恵方巻きについてご紹介します。



恵方巻きとは?

節分に食べると縁起が良いとされる太巻きの事です。黙って一気に食べると、ご利益を得ることが出来るそうです。



なぜ縁起が良いの?

「巻く」ということから、「福を巻き込む」、「切らずに食べる」→「縁を切らない」という意味が込められています。



今年の恵方は?

「恵方」とは、その年の幸運を招く方角の事です。

2021年は **南南東やや南** です!

他にも、歳の数だけ豆を食べて無病息災を願ったり、「魔を払う」として豆まきを行ったりします。



☆恵方巻きが太い理由は、七福神にちなんで7種類の具材が入っているからという説があります。



## ☆たらのパン粉焼き☆

今月の食材  
たら

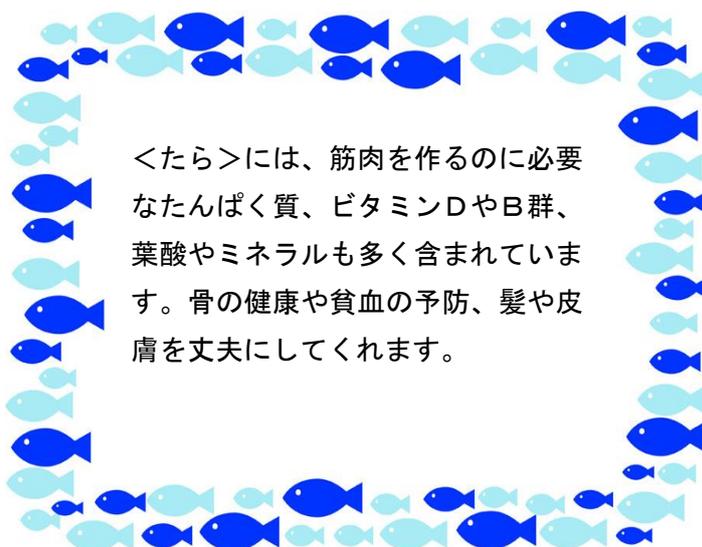
\*材料(2人分)

- たら切り身 2切れ
- オリーブオイル 大さじ1
- パン粉 30g
- パセリ 大さじ1
- 塩、こしょう 少々

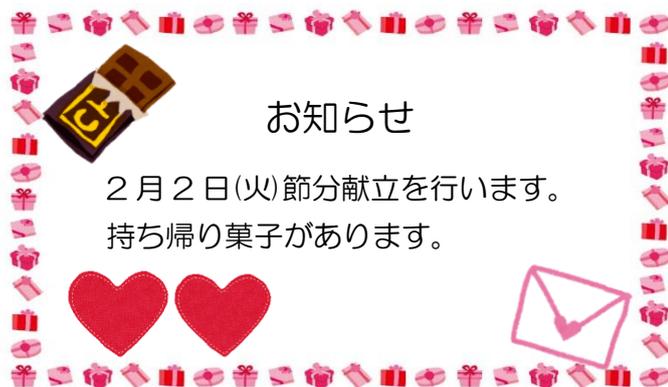


\*作り方

- ①パセリ、パン粉をよく混ぜ合わせます。
  - ②たらに塩、こしょうを振り、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。オリーブオイルをまぶします。
  - ③ ①に②を入れ、全体にまぶします。
  - ④アルミホイルを敷いた天板にのせ、オーブントースターで焼き色が付くまで8分程度焼きます。
- \*①にニンニクのみじん切りを入れたり、パセリを青のりに変えたり、アレンジして楽しんでみてください。



<たら>には、筋肉を作るのに必要なたんぱく質、ビタミンDやB群、葉酸やミネラルも多く含まれています。骨の健康や貧血の予防、髪や皮膚を丈夫にしてくれます。



## お知らせ

2月2日(火)節分献立を行います。  
持ち帰り菓子があります。



## 今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	561	20.4	16.0	196	2.0
乳児	497	17.4	13.6	191	1.6

## 2月の献立表

	献立名	朝おやつ 3時おやつ				材料名(食卓・3時おやつ)		
		牛乳	牛乳	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ・ 15 (月)	白いご飯 鯖のカレーソテー 肉じゃが(そぼろあん) 大根の味噌汁	オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 いちごジャムの蒸しまんじゅう	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、オリーブ油、いちごジャム	牛乳、さば、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、グリーンピース、レタス、かぼちゃ		
2 (火)	恵方巻(以上児) ちらし寿司(未満児) 豆腐ハンバーグ 白菜とツナの和え物 水菜の清汁	みかん	牛乳 にんじん 牛乳 りんごゼリー	米、砂糖、パン粉、片栗粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、だいず水煮缶詰	りんご濃縮果汁、みかん、はくさい、にんじん、りんご缶、たまねぎ、コーン缶、きょうな、きゅうり、えのきたけ、焼きのり、かんぴょう(乾)、レタス、粉かんでん		
3 ・ 17 (水)	白いご飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ おふの味噌汁	オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、焼豆、片栗粉、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、ラム、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、オレンジ、りんご、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、サラダ菜、レモン果汁、しょうが		
4 ・ 18 (木)	トマトチキンカレー スパニッシュオムレツ さつま芋のスープ ヨーグルトのデザート		牛乳 さつまいも 牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト、ツナ油漬缶、チーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、あおのり		
5 ・ 19 (金)	ロールパン 鱈のパン粉焼き りんごのサラダ ABCスープ	みかん	牛乳 かぼちゃ 麦茶 じゃことおかのまぜごはん	ロールパン、米、マカロニ、パン粉、砂糖、油、ごま	たら、豚肉(もも)、しらす干し、かつお節	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、サラダ菜、かぼちゃ		
6 ・ 20 (土)	白いご飯 シュウマイ マカロニサラダ 豆腐のスープ	みかん	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、しゅうまいの皮、マカロニ、片栗粉、メープルシロップ、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ラム	みかん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、サラダ菜、しょうが		
8 ・ 22 (月)	白いご飯 鶏とコーンの揚げ煮 ネリマのマリネ 春雨のスープ オレンジ		牛乳 じゃがいも 牛乳 はちみつレモントースト シュガートースト(たけのご組)	米、食パン、じゃがいも、砂糖、はちみつ、オリーブ油、マーガリン、はるさめ	牛乳、鶏もも肉、ツナ	オレンジ、だいこん、にんじん、こまつな、コーン缶、たまねぎ、しめじ、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、レモン果汁		
9 (火)	味噌ラーメン ジャガ・ピー・ベーコン みかん		牛乳 さつまいも 牛乳 マカロニナポリタン	生中華めん、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油、さつまいも	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー	みかん、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、ピーマン、にら、干ししいたけ、にんにく		
10 ・ 24 (水)	わかめ御飯 さわらの西京焼き ほうれん草と鶏のバター炒め たまねぎの清汁	りんご	牛乳 かぼちゃ 牛乳 さつま芋のようかん	さつまいも、米、砂糖	牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、バター	りんご、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、サラダ菜、粉かんでん、かぼちゃ		
12 ・ 26 (金)	ロールパン チキンマカロニグラタン フロッキーとベーコンのソテー 高野豆腐の清汁	みかん	牛乳 さつまいも 牛乳 かぼちゃのあべかわ	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、砂糖、小麦粉、パン粉、油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、きな粉、バター、凍り豆腐、粉チーズ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、フロッキー、こまつな、だいこん、にんじん、コーン缶		
13 ・ 27 (土)	白いご飯 鮭のフライ グリーンサラダ なめこみそ汁	みかん	牛乳 じゃがいも 牛乳 せんべい(以上児) バナナ	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、じゃがいも	牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、みかん、レタス、キャベツ、なめこ、トマト、コーン缶、きゅうり、万能ねぎ		
16 (火)	練馬スパゲティ 豚肉と小松菜のオイスター炒め 水菜の清汁 みかん		牛乳 にんじん 牛乳 りんごゼリー	スパゲティ、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	りんご濃縮果汁、だいこん、みかん、こまつな、にんじん、りんご缶、きょうな、えのきたけ、赤ピーマン、粉かんでん、焼きのり、にんにく、しょうが		
25 (木)	ブルコギ丼 ほうれん草ともやしのナムル ワンタンスープ オレンジ		牛乳 にんじん 焼きうどん 麦茶	米、ゆでうどん、ワシタンの皮、砂糖、ごま油、すりごま、ごま	豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、にら、ピーマン、にんにく		

\*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。