



予定献立表

★2月の旬★

かぶ、大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、きょうな、春菊
ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、菜の花、れんこん、さわら、柑橘類、いちご



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	445	17.1	14.7	1.7
3～5歳児	471	18.6	15.9	2.0

♡午前おやつ ☆午後おやつ
※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 鈴木

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)お茶会	6日(金)	7日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 豚肉の塩麹焼き 大根とツナのサラダ たまねぎと白菜の味噌汁	♡昆布・飲むヨーグルト 恵方巻 ほうれん草のごま和え けんちん汁 果物	♡ぱりんこ・牛乳 麦ごはん 魚の焼きおろし煮 きゅうりのゆかり和え 厚揚げとねぎの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 ごはん 鶏肉と白菜の鍋 ピーマンとちくわの炒め物 果物	♡ビスケット・牛乳 手作りパン ポークビーンズ 千切りサラダ 果物	♡中央ながかみこども園 ご飯 魚の塩焼き 和え物 味噌汁
☆ジャムサンド・牛乳	☆豆まき	☆れんこんもち・牛乳	☆ちんすこう・牛乳	☆たくあんごはん・牛乳	☆おせんべい
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ かぶと青菜の味噌汁	♡昆布・飲むヨーグルト お弁当の日 	♡ 建国記念の日	♡クラッカー・牛乳 ビビンバ丼 チョレギサラダ チンゲン菜と玉ねぎ中華スープ 果物	♡ビスケット・牛乳 手作りパン 冬野菜ポトフ かぼちゃのチーズサラダ 果物	♡中央ながかみこども園 ご飯 魚の照り焼き サラダ すまし汁
☆焼うどん・牛乳	☆稲荷寿司・牛乳	☆	☆ごまがらめ・牛乳	☆ココアブラウニー・牛乳	☆豆乳クッキー
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん スペインオムレツ キャベツのコールスローサラダ 豆腐とみつばのすまし汁	♡昆布・飲むヨーグルト かきたまうどん ひじきとベーコンの炒め煮 果物	♡ぱりんこ・牛乳 麦ごはん サバの味噌煮 キャベツとコーンの土佐和え わかめとしめじのすまし汁	♡クラッカー・牛乳 ごはん 鶏むね肉と野菜の甘酢あん ブロッコリーのマヨサラダ 白菜とわかめの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 手作りパン 豆乳スープ にんじんサラダ 果物	♡中央ながかみこども園 ご飯 豚肉のしょうが焼き サラダ スープ
☆ビスコ・牛乳	☆スコッキー・牛乳	☆ピザトースト・牛乳	☆蒸ししょうかん・牛乳	☆おかかチーズごはん・牛乳	☆カルシウムせん
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)お茶会	27日(金)誕生会	28日(土)
♡ 天皇誕生日	♡昆布・飲むヨーグルト あんかけ焼きそば 大根ときゅうりの甘酢和え たまごとトマトの中華スープ 果物	♡ぱりんこ・牛乳 納豆ごはん 魚の塩焼き 水菜と油揚げのお浸し 長ねぎときのこの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 ごはん みぞれ鍋 キャベツときゅうりの塩昆布和え 果物	♡ビスケット・牛乳 バターチキンカレー コロコロサラダ 果物	♡中央ながかみこども園 ご飯 魚の塩焼き 和え物 スープ
☆	☆中華おこわ・牛乳	☆キャラメルポテト・牛乳	☆青のりポップコーン・牛乳	☆レモンケーキ・牛乳	☆おせんべい

◆ファミリーデー: 16日～20日 ◆お茶会: 5日、26日 ◆誕生会: 27日



2月3日は“節分”

節分とは季節の分かれ目を表す言葉で、立春・立夏・立秋・立冬の前日の事を言い、年に4回ありました。立春の前日は、旧暦で年の分かれ目に当たる重要な日だったため、しだいにこの日だけ「節分」として呼ぶようになり、伝承されるようになりました。節分にはさまざまな風習があります。

豆まき…季節の変わり目に起こりがちな災害や病気を鬼に見立て、追い払う儀式です。「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる風習は健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。いわし…焼いた時の匂いで鬼を追い払うという意味があり、また、いわしは栄養があり昔から悪い事を追い払うとされています。ひいらぎ…葉のトゲで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐ意味があります。

