

大寒が過ぎ、節分のは立春です。徐々に日が延びて、春になる準備が始まります。この時期は季節の変わり目です。不順な天候が続きますが、温かい食べ物でしっかり体力をつけて、感染症を予防しましょう。



= 節分について =

現在は、立春の前日のことを節分と呼んでいます。

豆まきをすることで、前年の邪気(悪いもの)をすべて追い払ってしまうそうです。

節分にまつわる物

- ・豆  
炒り豆を使います。
- ・いわし  
いわしの臭みで鬼が近づかないようにだそうです。
- ・ひいらぎ  
ひいらぎの葉は、とげがあり鬼が家の中へ侵入するのを防ぐために飾るそうです。

にんにくをまくるす地方もあるそうです。いずれも邪気・疫鬼を追い払うためといわれています。

### 今月のレシピ紹介

#### こぎつねサラダ

【材料 4人分】

- ・油あげ 2枚
- ・白菜 200g
- ・人参 20g
- ・ほうれん草 40g
- ・かつおぶし 4g

#### 調味料

- ・すりごま 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

①白菜は7cm幅、人参は千切り、ほうれん草は、2cm幅に切りそれぞれ箱で軽く絞っておく。

③油あげは、熱湯をかけ油ぬきし1cm幅に切り、砂糖としょうゆ少々入れ水分がなくなるまで煮る。

④調味料を合わせ絞った野菜、油揚げ、かつおぶしを混ぜて出来上がりです。

\*油あげは、オーブントースターで焼いてカリッとさせてから混ぜてもおいしいです。



# 給食だより



2月の献立

令和6年度

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食
1	土	ごはん キャベツとツナの Pasta ポパイスープ	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 柔らかか煮 スープ
3	月	まきまきおにぎり 鶏肉の味噌焼き 炒め野菜 すまし汁	牛乳 みかん せんべい	牛乳 チーズ	お粥 ささみ煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
4	火	ごはん プルコギ 中華スープ いちご	牛乳 鬼むしパン	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
5	水	パン タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
6	木	ごはん 魚の照り焼き こぎつねサラダ 豆腐の味噌汁	スキムミルク オレンジゼリー クラッカー	牛乳 ビスケット	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
7	金	ごはん おび天 添え野菜 小松菜のすまし汁	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
8	土	ごはん 五目うどん 胡瓜の漬物	牛乳 手作りパン	牛乳 クッキー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
10	月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ちくわのサラダ ビーフンスープ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
11	火	建国記念日			
12	水	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 里芋の味噌汁	お茶 フル-ツヨ-グルト	牛乳 卵ポーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
13	木	ごはん 魚のカレームニエル ブロッコリ-のチ-ズ和え ベ-コンチャウダ-	牛乳 オレンジ ビスケット	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
14	金	お誕生会			
15	土	ごはん キャベツとツナの Pasta ポパイスープ	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 柔らかか煮 スープ
17	月	ごはん 肉じゃが 胡瓜のレモン和え テンゲン菜の味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 チーズ	お粥 ささみ煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
18	火	ごはん プルコギ 中華スープ いちご	牛乳 鬼むしパン	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
19	水	パン タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
20	木	ごはん 魚の照り焼き こぎつねサラダ 豆腐の味噌汁	スキムミルク オレンジゼリー クラッカー	牛乳 ビスケット	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
21	金	お弁当の日			
22	土	ごはん 五目うどん 胡瓜の漬物	牛乳 手作りパン	牛乳 クッキー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
24	月	天皇誕生日の振替休日			
25	火	ごはん ポークジンジャー 添え野菜 もずくのすまし汁	牛乳 卵サンド	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 豆腐 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
26	水	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 里芋の味噌汁	お茶 フル-ツヨ-グルト	牛乳 卵ポーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
27	木	ごはん 魚のカレームニエル ブロッコリ-のチ-ズ和え ベ-コンチャウダ-	牛乳 オレンジ ビスケット	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
28	金	ごはん 大豆の五目煮 甘酢白菜 もやしの味噌汁	牛乳 さつま芋の甘煮	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ

### お誕生会メニュー

ピラフ 照り焼きチキン  
ツナと大根のサラダ ミネストローネ

### 3時のおやつ

牛乳 バレンタインクッキー



※行事により献立が変更する場合があります。