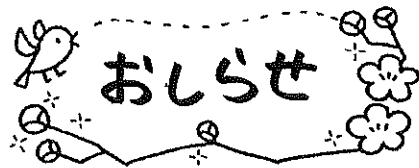


ごちそうだより

2024.2.1
ひらた西保育園

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザ、感染症に負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



- 2日(金)は節分会です。
- 15日(木)はおべんとうの日です。よろしくお願ひします。めろん組さんはみそ作りをします。

～節分～

保育園では本当の豆を使った豆まきはしていません

節分とは季節の分かれ目という意味で、立春の前日を指していました。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大豆です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。「鬼は外、福は内」と元気な声で豆をまいて、大人も子どもも、心の中にいる怠け者鬼や怒りんぼ鬼を追い出して、福を呼び込みましょう。



作ってみませんか?

＜かぶとほうれん草のじゃこ和え＞

～材料 幼児1人分～

- かぶ 20g
- ほうれん草 30g
- ちりめんじゃこ 3g
- しょうゆ 1g
- みりん 1g

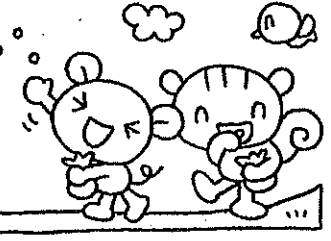


～作り方～

- ①かぶは食べやすい大きさに薄切りし、塩もみして水気を切る。
- ②ほうれん草を3～4cmに切り、茹でる。
- ③①と②とじゃこを合わせ、しょうゆとみりんを味付けする。



2月 献立表



					1(木)	2(金)	3(土)
昼食					ごはん 手羽元と大根の煮物 五目煮豆 おひたし かきたま汁	鬼さんライス 鶏の照り焼き 納豆サラダ ひじき煮 大根のみそ汁	お弁当
おやつ					さつま芋の天ぷら	鬼蒸しパン	パン
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
昼食		ごはん ほうれん草のキャベツ じゃこサラダ 大根と人参の煮しめ 豆腐とわかめのすまし汁	ごはん かぼちコロコ ブロッコリーの磯香和え 五目きんぴら もせしのみそ汁	食パン ポテトビーンズ もせしサラダ 冬野菜ポトフ	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根じゃが芋 野菜炒め なめこ汁	ごはん サバのみそ煮 れんこんサラダ 厚揚げの煮しめ のぺい汁	お弁当
おやつ		ジャムトースト	牛乳もち	さつま芋おにぎり	コーフレックッキー	昆布おにぎり	くだもの
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食	建国記念の日 お弁当	振替休日 お弁当	ごはん 雷豆腐 さつま芋の煮しめ ひじきのナムル すまし汁	ごはん いわしのパン粉焼き 肉じゃが ごぼうサラダ かぶのみそ汁	おべんとうの日 お弁当	ごはん 肉団子の甘辛煮 豆菜サラダ じゃが芋の煮しめ ホバツのみそ汁	お弁当
おやつ	お菓子	お菓子	ツナマヨおにぎり	納豆トースト	さつま芋パイ	中華風ちまき	パン
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食		ごはん 厚揚げステーキ かぼちサラダ か干煮 はんぺん汁	ごはん 魚のおろし煮 磯香和え 大豆のレーズン煮 さつま芋のみそ汁	誕生会 お弁当	コッパン 鶏のポテトサラダ ブロッコリーの おかわ和え かぼちの煮しめ 野菜スープ	天皇誕生日 お弁当	お弁当
おやつ		納豆のおせき	焼きそば		わかめおにぎり	お菓子	ヨーグルト
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)		
昼食		ごはん 鶏の梅風味焼 コロコロ煮 大根サラダ わかめと野菜のみそ汁	みそラーメン 納豆和え 大根かぼち	ごはん 鮭の照り焼き おさつサラダ あらめ煮 豚汁	ごはん 大豆ひじき入り ハンバーグ 米粉きんぴら かぶとほうれん草の じゃこ和え 卵豆腐のすまし汁		
おやつ		焼き芋	じゃこおにぎり	きな粉トースト	五目おにぎり		

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。