



ごちそうだより

2026.2.1
ひらた西保育園

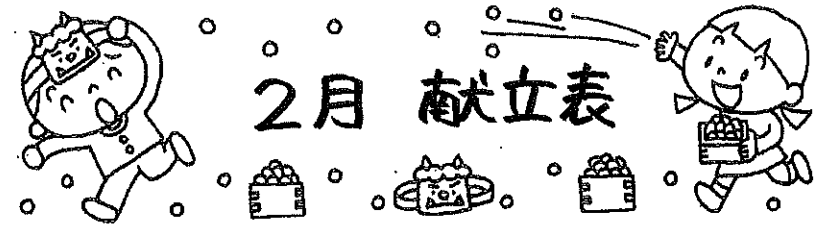
節分を過ぎると暦の上では「春」ですね。豆まきは楽しい行事ですが、豆は誤えんや窒息に気をつけたい食品の一つです。豆まきで使用する硬い豆は子どもや高齢者は窒息の危険があるので食べないようにしましょう。保育園では3日に節分会をします。本物の豆ではなく、豆に見立てた新聞の玉を使って豆まきをします。



- 3日(火)は節分会です。
- 18日(水)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よ。

～節分～

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。豆まきで使用するのは大豆ですね。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。



	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 ひじきのナムル がぶのみそ汁	鬼さんライス 手羽元の照り焼き 糸肉豆サラダ いわしのつみ汁	ごはん 肉豆腐 ひじき煮 じゃが芋のみそ汁	ごはん 豚肉のロール巻き じゃこサラダ はんぺん汁	ごはん 鮭の照り焼き さつま芋の煮しめ もやしのみそ汁	お弁当
おやつ		きな粉もち	米粉の 鬼まんじゅう	おかわおにぎり	大学芋	豆乳もち	くだもの
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ 五目きんぴら 大根のみそ汁	けんちんうどん れんこんサラダ あらめ煮	建国記念の日  お弁当	ごはん サバのごま焼き 石巻香和え 具だくさんみそ汁	誕生会 鬼さんドライカレー 大学芋 和風サラダ 春雨スープ	お弁当
おやつ		米粉 かぼちゃケーキ	中華風ちまき	ゼリー	わかめおにぎり	米粉の ガトーショコラ	ヨーグルト
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食		ごはん 鶏の唐揚げ 糸肉豆和え かきたま汁	ごはん 焼きししも おさつサラダ 豚汁	おべんとうの日 	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ おひたし	ごはん 鶏のポテトサラダ もやしサラダ さつま芋のみそ汁	お弁当
おやつ		高野豆腐の しじりラスク風	夕焼けおにぎり	焼き芋	じゃが芋のオレト	鮭おにぎり	くだもの
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食		天皇誕生日  お弁当	ごはん れんこんハンバーグ 大学かぼちゃ のっぺい汁	ごはん 魚のおろし煮 ごぼうサラダ なめこ汁	ごはん コープペン ポークビーンズ ブロッコリーの おかわ和え もよしのスープ	ごはん 厚揚げの中華炒め 大根サラダ キャベツのみそ汁	お弁当
おやつ		ゼリー	元気おにぎり	米粉さつま芋 マフィン	ゆかりおにぎり	さつま芋と じゃこの揚げ煮	ヨーグルト
昼食							
おやつ							

※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。(週に1回)