



		1・15(水)	2・16(木)	3・17(金)	4・18(土)
		ジャムサンド	ごはん	えびピラフ	
		ポークスープ 鶏肉のチーズ焼き 切干大根とツナサラダ 果物(オレンジ)	味噌汁(豆腐・大根) 豚肉のごま揚げ 白菜とチンゲン菜お浸し 果物(りんご)	スープ(キャベツ・わかめ) ハンバーグ 人参グラッセ風 果物(キウイ)	北海味噌ラーメン 小松菜中華和え 果物(パイナップル)
		牛乳 ごはんの落し焼き 未満児果物(パイナップル)	牛乳 ソーセージ・せんべい 未満児果物(キウイ)	牛乳 大豆のケーキ 未満児果物(オレンジ)	牛乳 メロンパン 果物(バナナ)
6・20(月)	7・21(火)	8(水)	9(木)	10・24(金)	25(土)
ごはん	ごはん	ふりかけごはん	ごはん	ごはん	
ポークカレー スープ(もやし・わかめ) 甘酢和え 果物(バナナ)	味噌汁(豆腐・切干大根) チキンカツ ブロッコリーのナムル 果物(パイナップル)	味噌汁(キャベツ・麴) 醤油おでん もやしごま和え 果物(いよかん)	味噌汁(卵・人参) ほっけの磯辺焼き 小松菜納豆和え 果物(オレンジ)	味噌汁(白菜・しめじ) 豆腐のツナ焼き 大根コーンソテー 果物(りんご)	かしわうどん さつま芋の含め煮 果物(バナナ)
牛乳 アップルケーキ 未満児果物(オレンジ)	牛乳 チーズ・干し芋 未満児果物(りんご)	牛乳 スイートポテト 未満児果物(バナナ)	牛乳 ビスケット・かえり煮干 未満児果物(パイナップル)	牛乳 ウエハース・オレンジゼリー 未満児果物(キウイ)	牛乳 レーズンパン 果物(パイナップル)
13・27(月)	14・28(火)		22(水)お誕生会	※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。 ※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。 今月のリクエストメニューは、あんかけ焼きそばです！	
ごはん	ごはん		あんかけ焼きそば		
味噌汁(芋・長葱) 大豆かき揚げ キャベツのり和え 果物(いよかん)	豆乳味噌汁 白身魚香味焼き 人参の豚そぼろ煮 果物(パイナップル)		スープ(しめじ・コーン) 胡瓜とワカメ酢の物 果物(いよかん)		
ヨーグルト クラッカー 未満児果物(りんご)	牛乳 豆パン・昆布 未満児果物(バナナ)		ぶどうジュース ケーキ 未満児果物(バナナ)		



2月3日は節分です



「節分」とは、季節の分かれ目という意味で、本来は、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指すため、年に4回あります。旧暦では、春が1年の始まりとされていたため、立春の前日の節分が、特に大事にされ、人々は新しい年が幸せであるようにと願いました。

また、病気や災害などの目に見えない出来事は、邪気(鬼)の仕業だと考えられていました。とくに季節の変わり目には体調を崩しやすい人がいたからか、邪気が生じやすいとされ、邪気払いをするようになったといわれています。「鬼は外～！福は内～！」と豆まきをして邪気を清め、悪い鬼(病気)を追いかけています。

穀物である豆は生命力の象徴であり、魔除けの力をもつとも考えられていたそうです。

ナッツ類などは丸く表面が滑らかなため、誤って飲み込んでしまうと、喉に詰まって窒息する危険性があります。5歳頃までは、与えないようにしましょう！



切干大根とツナのサラダ

<材料 幼児6人分>

切干大根・・・15g
ツナ缶・・・40g
人参・・・50g
ホールコーン・・・30g
マヨネーズ・・・大さじ1強
味噌・・・小さじ1/2

<作り方>

- ①切干大根はよく洗って水でもどす。2～3cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水をきる。
- ②人参は2cmくらいの太めの千切りにして茹でる。
- ③味噌とマヨネーズを合わせておき、①②とツナ、コーンと和える。