



# 給食だより



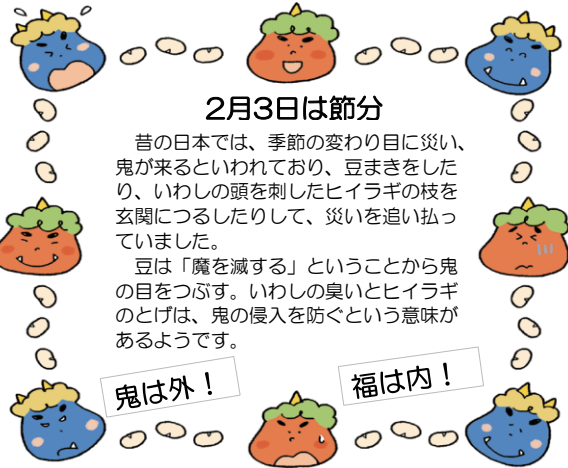
の日は、3歳以上児も主食はいりません。

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
2	月	牛乳 さくふわせんべい	鶏のから揚げ キャベツのドレッシング和え じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
3	火	牛乳 せんべい	豆まめカレーライス チキンナゲット さわやか漬け オレンジ お茶	ごはん	牛乳 うぐいす餅
4	水	牛乳 おかき	豆腐ハンバーグ 三色サラダ 白菜の豆乳スープ	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
5	木	牛乳 カルテツウエハース	肉じゃが 塩きゅうり チーズ キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 きなこサンド ☆
6	金	ヨーグルト	タラのから揚げカレー風味 ブロッコリーの昆布あえ パイン缶 名水ポークの豚汁	ごはん	牛乳 せんべい
7	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
9	月	牛乳 野菜ビスケット	さばのみそ煮 コーン入りおひたし パナナ 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 クラッカー
10	火	牛乳 さくつとあられ	ミートソーススパゲッティ ウインナー ブロッコリー かぶのスープ	ごはん	牛乳 パナナ蒸しパン ☆
11	祝		(祝)建国記念の日		
12	木	牛乳 せんべい	赤魚の竜田揚げ 春雨の中華和え 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
13	金	牛乳 こめ棒くん	ハートハンバーグ コールスローサラダ コーンのシチュー	ごはん	牛乳 お米deガトーショコラ
14	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
16	月	牛乳 さくさくボーロ	豚肉と大豆のみそがらめ 切干大根のごま和え 農家のスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
17	火	牛乳 胚芽クッキー	五目ラーメン ポークシュウマイ もやしのナムル パイン缶	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
18	水	ヨーグルト	肉豆腐 こりこりきゅうり かぼちゃの豆乳みそ汁	ごはん	牛乳 野菜コンソメリング
19	木	牛乳 クラッカー	豆乳コーンコロッケ ひじきサラダ すり身のみそ汁	ごはん	牛乳 芋棒
20	金	牛乳 ビスケット	鶏肉のパンパンジー焼き 切干大根のソース炒め くらべ水餃子スープ	ごはん	牛乳 せんべい
21	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
23	祝		(祝)天皇誕生日		
24	火	牛乳 こめ棒くん	酢豚 ブロッコリー パイン缶 わかめスープ	ごはん	牛乳 りんごヨーグルトケーキ ☆
25	水	牛乳 せんべい	五目ごはん エビフライ スティックきゅうり ーロゼリー なめこのみそ汁	五目ごはん	牛乳 原宿ドックココア
26	木	牛乳 カルシウムおかき	鮭の塩焼き ひじきのさっぱり和え けんちんうどん	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
27	金	牛乳 カルテツウエハース	名水ポークの生姜焼き マカロニサラダ 白菜のスープ	ごはん	牛乳 ラスク
28	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子

※都合により献立を変更することがあります。25日は命ありがとうパパ・ママデメニューです。

☆印は手作りおやつです。

2月3日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では「春」の始まりです。また、2月は1年で一番寒い時期です。風邪などを引かないように、家族みんなで十分な睡眠とバランスの取れた食事、そして規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。



## 2月3日は節分

昔の日本では、季節の変わり目に災い、鬼が来るといわれており、豆まきをしたり、いわしの頭を刺したヒヤラギの枝を玄関につるしたりして、災いを追い払っていました。

豆は「魔を滅する」ということから鬼の目をつぶす。いわしの臭いとヒヤラギの匂いは、鬼の侵入を防ぐという意味があるようです。



## 恵方巻

節分の日に、その年の恵方（神様がいる方向）をむいて太巻きを無言で食べる風習。

願い事を思い浮かべながら食べる事で願いが叶い、厄除になると言われています。

2026年の

方角は

南南東！



## “今月の旬の食材” 「小松菜」



2月は、冬の終わりに当たり、体を温める根菜類や葉物野菜が旬を迎え始めます。

1年中流通している小松菜ですが、旬は12月～2月です。冬場の小松菜は霜に当たると葉肉が厚くやわらかくなり甘みが増すと言われています。小松菜はほうれん草と違ってアクが少ないため、茹でるなどの手間がないので手軽に使えます。

新鮮で美味しい小松菜を選ぶポイントは、葉が青々としていて肉厚、茎が太くしっかりしている、30cm程度で育ったものになります。

漬物やお味噌汁、おひたし、炒め物等どんな料理にも使える便利な野菜なので、冷蔵庫でストックしておくとお便利です。