

ごちそうだより 2月

	月	火	水	木	金	土
風食	<p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう！</p> <p>※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れてメニューを取り入れています♪</p> <p>※1歳を迎えたり、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつけます。</p>					
おやつ						
風食	<p>5 ごはん</p> <p>タンドリーチキン 鶏肉・塩・玉ねぎ・にんにく・カレー粉</p> <p>チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・ごま・焼きのり・醤油・ごま油・塩</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参・粟ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>6 カレーうどん うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・だし・カレー粉・醤油</p> <p>焼きポテト★ じゃがいも・油・塩</p> <p>玄米サラダ 玄米・ハム・コーン・しらす干し・キャベツ・胡瓜・ごま・油・酢・醤油・砂糖</p> <p>フルーツ</p>	<p>7 ごはん</p> <p>鮭のコーンマヨ焼き 鮭・塩・マヨネーズ・玉ねぎ・クリーム・コーン・パセリ</p> <p>ブロッコリーのごま和え ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま・砂糖・醤油</p> <p>みそ汁 白米・人参・えのき・粟ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>8 おべんとうの日</p>  <p>フルーツ</p>	<p>9 ごはん</p> <p>干草焼き 豆腐・卵・人参・鶏ひき肉・グリーンピース・だし・醤油・砂糖・塩・酒</p> <p>きんぴられんこん れんこん・人参・ピーマン・こんにゃく・ごま油・砂糖・醤油・みりん・酒・ごま</p> <p>豚汁 豚肉・さつまいも・大根・人参・もやし・えのき・粟ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>10 カレーピラフ 米・カレー粉・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・パセリ</p> <p>春雨のマヨサラダ 春雨・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ・ごま</p> <p>野菜スープ 鶏もも・さつまいも・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・パセリ・水</p> <p>フルーツ</p>
おやつ	<p>海鮮モダン焼き 牛乳 小麦粉・焼きそば麺・卵・キャベツ・もやし・わかめ・長いも・えび・お好みソース</p>	<p>たくあんおにぎり 牛乳 米・たくあん・焼きのり・塩・ごま油</p>	<p>あずき蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵・砂糖・ゆで小豆</p>	<p>にこにこポテト 牛乳 フライドポテト・油</p>	<p>ジャムサンド 牛乳 食パン・いちごジャム</p>	<p>おやつ</p>
風食	<p>振替休日</p> 					
おやつ	<p>五目ビーフン 牛乳 ビーフン・豚肉・たけのこ・人参・干しいだけ・にら・塩・醤油・酒・砂糖・だし</p>					
風食	<p>19 ごはん</p> <p>さわらの竜田焼き さわら・生姜・みりん・醤油・片栗粉・油</p> <p>卵の花 おから・油揚げ・人参・ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん</p> <p>みそ汁 大根・人参・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>20 親子丼 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・粟ねぎ・卵・醤油・みりん・砂糖</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油・砂糖・みりん</p> <p>キャベツの梅おほか和え キャベツ・胡瓜・人参・かつお節・醤油・梅干し</p> <p>フルーツ</p>	<p>21 ちゃんぽんめん 中華麺・豚肉・えび・キャベツ・人参・もやし・葱・干し椎茸・粟ねぎ・コーン・かまぼこ・鶏がらだし・醤油・塩・ごま油</p> <p>高野豆腐の煮物 高野豆腐・かつおだし・醤油・みりん・砂糖・酒</p> <p>コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・人参・コーン・酢・砂糖・塩・油</p> <p>フルーツ</p>	<p>22 ごはん</p> <p>赤魚チリ 赤魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油</p> <p>白菜の塩っぺ和え 白菜・胡瓜・人参・塩昆布</p> <p>のっぺい汁 鶏もも・大根・人参・里芋・こんにゃく・ごぼう・しいたけ・粟ねぎ・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>23 天皇誕生日</p>  <p>フルーツ</p>	<p>24 チキンライス 米・鶏もも肉・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・にんにく・ケチャップ・塩・コンソメ</p> <p>ほうれん草のマヨサラダ ほうれん草・胡瓜・人参・ひじき・ツナ・マヨネーズ・ごま油</p> <p>コンソメスープ ウィンナー・人参・玉ねぎ・しめじ・水・コンソメ・塩</p> <p>フルーツ</p>
おやつ	<p>大学じゃがいも 牛乳 じゃがいも・砂糖・醤油・黒ごま・油</p>	<p>あげぼん 牛乳 ロールパン・油・グラニュー糖</p>	<p>ばくだんおにぎり 牛乳 米・塩昆布・焼きのり</p>	<p>インドサモサ 牛乳 餃子の皮・じゃが芋・豚ひき肉・玉ねぎ・カレー粉・塩・油</p>	<p>おやつ</p>	<p>おやつ</p>
風食	<p>26 たんじょうび会 あさりごはん★ 米・あさり・酒・塩・醤油</p> <p>鶏ささみのフライ ささみ・塩・小麦粉・パン粉・油・お好みソース</p> <p>海藻サラダ わかめ・ひじき・人参・胡瓜・玉ねぎ・ごま・醤油・酢・油・砂糖・塩</p> <p>豆乳スープ さつまいも・玉ねぎ・人参・豆乳・水・コンソメ・塩・パセリ</p> <p>フルーツ</p>	<p>27 マーボー丼 米・木綿豆腐・豚ひき肉・長ねぎ・人参・生姜・ごま油・醤油・味噌・片栗粉</p> <p>パンサンズー 春雨・トマト・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油</p> <p>さつまいもの甘露 さつまいも・砂糖・醤油</p> <p>フルーツ</p>	<p>28 ごはん</p> <p>えびと野菜のかき揚げ えび・玉ねぎ・さつまいも・ピーマン・人参・卵・小麦粉・水・油・塩</p> <p>ごぼうサラダ★ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・マヨネーズ</p> <p>みそ汁 切干大根・人参・油揚げ・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>29 わかめごはん 米・炊き込みわかめ</p> <p>オムレツ 卵・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・牛乳・砂糖・塩・ケチャップ</p> <p>ごまつなサラダ★ 小松菜・もやし・ベーコン・マヨネーズ・醤油・ごま</p> <p>白菜ミネストローネ 白菜・玉ねぎ・セロリ・人参・しめじ・ウィンナー・トマト缶・水・コンソメ・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p> 	
おやつ	<p>ケーキ 🍰 牛乳</p>	<p>クッキーストーン 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・卵・牛乳・コーンフレーク・干しぶどう</p>	<p>たぬきおにぎり 牛乳 米・たがす・醤油・みりん・ごま・鰹節・粟ねぎ</p>	<p>おからドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉・おから・牛乳・バター・卵・油</p>	<p>おやつ</p>	<p>おやつ</p>

新しい年になり、1ヶ月がたちました。暦の上では立春を迎えますが、1年で最も寒い季節がやってきました。まだまだ、感染症が流行っていますので外から帰ったら「手洗い、うがい」をしっかりとし、たくさん睡眠をとってバランスの良い食事を心がけましょう。

鏡開きをしました



「鏡開き」とは、お正月に飾っていた鏡餅を食べることで、日本では、お正月には各家に神様がお越しになると考えられており、鏡餅はお正月の間、神様の居場所（依代（よりしろ））といわれています。お正月を終える頃、神様がお帰りになった後に、その鏡餅を食べて、一年の無病息災を願います。

保育園でも、1月11日(木)に鏡開き会をして、子どもたちと共に、今年一年の無病息災を願いました。鏡開きで使った鏡餅は、さくら組さんが12月のお餅つき会で作ったものでしたよ。



節分ってなあに？



節分とはもともと、年に4回訪れる立春、立夏、立秋、立冬の前日を指す言葉です。しかし、一年の始まりであり、立春の前日のみを「節分」と呼ぶようになりました。悪いものを追い出し、縁起の良いものを食べて新しい季節を迎えるための行事です。

節分の定番といえば「豆まき」ですね。昔は、病気や災害などは鬼の仕業だと考えられていたため鬼を退治する効果があるとされる豆を投げる風習が広まりました。

保育園では、2月2日に豆まき会をします。みんなが健康に過ごせるように、各クラスそれぞれが準備された豆を使い、豆まきをします。

ちなみに、節分は毎年必ずしも「2月3日」とは限りません。あくまで、「立春の前日」とされているため立春の日付が動く場合は節分の日付も変わります。今年は2月3日(土)ですが来年は2月2日(日)のようです。給食は節分献立を予定しています。お楽しみに♪

ご家庭で豆まきをする際に気を付けること…

* 節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は小さな子供が拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。



節分献立

- ・鬼っこライス
- ・はんぺんサラダ
- ・いわしのつみれ汁
- ・フルーツ

おやつ

- ・鬼除けすいとん汁



旬の食材

- ・キャベツ・水菜・ごぼう・小松菜・セロリ・大根・長ねぎ・白菜・フロッキー・ほうれん草・レンコン・鯖・いか・あさり・しじみ・小豆・おから・卵・豆腐・納豆・オレンジ・いよかん

