



立春を迎えて、暦の上では春ですが、インフルエンザや風邪の流行も心配されます。好き嫌いをしないで質の良い食事をし、夜はしっかり休んで、風邪に負けない体を作りましょう!!



## 2月3日は節分です

節分とは「節(季節)を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前の日を言います。2月の節分は、ちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも節分はあったのですが、立春は新しい年の初めての節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となったのです。

## 節分の風習

### ●豆まき

新春に向け、悪いことを引き起こす邪気=鬼を追い払うために魔を滅する力を持つとされた豆(魔滅)をまきます。



### ●やいかがし

鬼は、いわしの臭いと柗のトゲが苦手とされているので、柗の枝に焼いたいわしの頭をさして玄関先につけておきます。



## 節分の食べ物

- 福豆... 豆まきに使う豆は、炒って福豆にします。豆を炒るのは「魔目を射る」に通じ、拾い忘れた豆から悪い芽がでないようにするためです。豆まきの後、自分の年に1つ加えた数だけ食べて、1年の無病息災を祈ります。



- 福茶... 福豆が食べきれない場合、飲めば食べるのと同じご利益があるとされるお茶です。福豆3粒、梅干し、塩昆布にお湯を注いで出来上がりです。年の福豆にお茶を注ぐ場合もあります。



- 恵方巻... 恵方とは、その年の縁起の良い方角で、歳徳神(年神様)がいる方角です。福を巻き込んだ巻き寿司1本を、願い事をしながら恵方を向き、無言で丸かぶりします。縁起の良い七福神にちなみ、具材の数は一般的に7種類が良いと言われています。





# 2月のこんだて表

※材料の都合により献立を変更することがあります

日	曜日	10時のおやつ 3歳未満児	副食献立名	3時のおやつ ( )は3歳未満児	3歳以上児 17歳以下 (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	3歳未満児 17歳以下 (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1	金	ほうじ茶 ウエハース	鬼ご飯・五目豆・スパゲッティサラダ・かき玉汁	麦茶 おふのきな粉ラスク	607 20.64 20.69	556 17.26 19.65
2	土		チキンドリア・野菜スープ	野菜ジュース パン	589 16.45 18.82	471 13.16 15.03
3	日					
4	月	ほうじ茶 ハイハイン	かじきの竜田揚げ・切干大根煮付け・キャベツの塩もみ もやしのみそ汁	牛乳・バナナ せんべい	622 23.73 16.56	552 19.59 13.29
5	火	ほうじ茶 にんじんスティック	炒り豆腐・ハンサンスー・昆布佃煮・かぶスープ	麦茶・フルクトスト (食パン)	504 17.88 13.29	325 11.22 8.06
6	水	ほうじ茶 チーズかまぼこ	鶏肉の照焼・ほうれん草とコーンのソテー・かみかみあえ えのみそ汁	麦茶 えびせん	442 19.54 14.93	356 16.97 12.37
7	木	ほうじ茶 バナナ	から揚げポテトミートソース・チンゲン菜ソテー・わかめサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 手作りクッキー	691 17.83 29.63	585 14.73 23.78
8	金	ほうじ茶 たまごボーロ	豚肉のカレーソテー・粉ふきいも・マカロニサラダ 白菜のみそ汁	麦茶・レモンケーキ (ふかしかぼちゃ)	620 17.81 18.73	509 19.39 24.23
9	土		クリームシチュー・オレンジ・麦茶	野菜ジュース パン	564 14.23 14.48	451 11.38 11.56
10	日					
11	月		建国記念日			
12	火	ほうじ茶 りんご	あじフライ・きざみこんぶ炒め煮・キャベツのごま和え 大根のみそ汁	麦茶・変わりピザ (さつまいもスティック)	456 18.07 14.63	425 13.36 10.43
13	水	ほうじ茶 チーズ	ひじき入卵焼・大根のそぼろ煮・ほうれん草のナムル 玉葱のみそ汁	牛乳 ビスケット	625 21.26 24.28	535 19.17 21.93
14	木	ほうじ茶 にんじんスティック	豆腐の五目揚げ・コーンサラダ・小女子の佃煮・野菜スープ	麦茶 ブラウニー	501 12.6 21.59	404 10.12 17.27
15	金	ほうじ茶 ウエハース	ハンバーグ・ポテトサラダ・ブロッコリーおかかあえ コーンスープ	牛乳・みそパン (白パン)	651 27.39 22.24	589 22.5 20.83
16	土		ナポリタン・たまごスープ	麦茶 おにぎり	444 14.09 9.42	355 11.27 7.53
17	日					
18	月	ほうじ茶 バナナ	肉団子のスープ煮・コーン入炒り卵・もやしの中華風	麦茶 おにぎり	612 20.95 16.24	523 17.19 13.05
19	火	ほうじ茶 ハイハイン	鮭のみそ焼き・野菜ソテー・ドレッシング漬け・春雨スープ	麦茶・リゼンツ フリッター (ホットケーキ)	511 19.22 17.41	477 14.52 13.16
20	水	ほうじ茶 りんご	シュウマイ・かぼちゃ煮付け・ブロッコリー・おふのみそ汁	麦茶 焼きそば	427 12.38 13.59	374 10.01 10.92
21	木	ほうじ茶 チーズかまぼこ	洋風天ぷら・こんにやく甘辛煮・白菜のごまあえ わかめのみそ汁	牛乳 甘食	532 14.76 15.76	434 13.19 13.04
22	金	ほうじ茶 たまごボーロ	鶏肉のから揚げ・ひじき煮付け・ほうれん草サラダ なめこのみそ汁	麦茶 せんべい	551 20.38 13.92	481 16.42 11.28
23	土		すいとん・バナナ	麦茶 おにぎり	442 9.84 9.73	353 7.86 7.78
24	日					
25	月	ほうじ茶 ウエハース	ちくわのいそべ揚げ・筑前煮・酢の物・豆腐のみそ汁	牛乳・J-ソルーク (ふかし芋)	535 18.62 14.16	439 14.43 14.06
26	火	ほうじ茶 にんじんスティック	チキンカレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵・福神漬け・麦茶	麦茶 りんごケーキ	545 13.68 20.58	434 10.96 16.44
27	水	ほうじ茶 チーズ	キャベツメンチ・五目きんぴら・ミニトマト・玉葱のみそ汁	麦茶 ヨーグルトあえ	546 17.2 15.37	469 15.9 14.79
28	木	ほうじ茶 バナナ	ツナオムレツ・ウインナーソテー・大根サラダ・もやしのみそ汁	牛乳 黒パン	581 21.1 21.33	497 17.34 17.14

