

2024年の節分せつぶんは

2月3日(土曜日)



今月の旬

れんこん



おいしさチェック

- ・全体が黄白色のキズがなくふっくらしている
- ・切り口がみずみずしく、変色していない

酢水にさらして

おいしさひと工夫

歯ごたえを生かす

- ・切ったすぐ酢水につけると、変色を防ぐだけでなく、シャキシャキした歯ごたえを残すことができる
- ・煮物などでほっこり仕上げたい時は水にさらして。

おにはそとー!!
ふくはうちー!!

恵方巻の具材... 7種類

この「7」という数字は、縁起のいい七福神に由来しているといわれています。

7種類の具材を入れて巻くことで、「福を巻き込む」「幸福を取り込む」という意味があります。今年の恵方は「東北東」

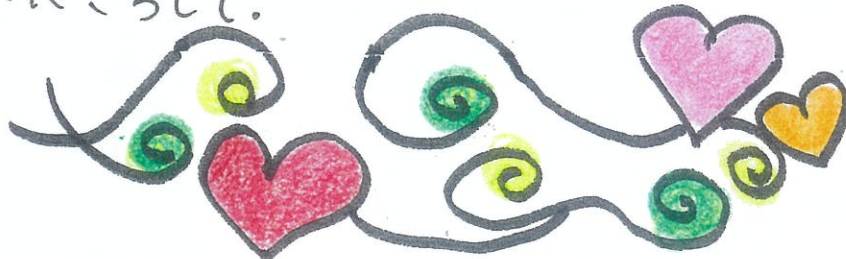
恵方巻 ルール



恵方巻を食べる際は、よそ見をせずその年の恵方を向き続ける、というルールがあります。

神様にお願いをしながら黙って食べましょう。途中で食べるのをやめず一気に食べきることも大事です

きゅうしよくだより



| げつようび | | かようび | | すいようび | | もくようび | | きんようび | | どようび | |
|--|--|---|--|---|---|--|---|--|--|------|--|
| みんなの元気な体づくりは、おいしい給食から☆ みんなにたくさん食べてもらえるように、頑張ります!! お家でも、園でも、いっぱい遊んで、おなかを減らす! もぐもぐ、パクパク、ごくごく朝ごはん! しっかり食べよう! | | | | | | 1日 | | 2日 | | 3日 | |
| | | | | | | ごはん トマト ◇イワシのフライ リヨネーズポテト 牛乳 ☆リンゴ | 節分メニュー ジョア お楽しみ  | 焼きそば わかめのみそ汁 牛乳  | | | |
| 5日 | | 6日 | | 7日 | | 8日 | | 9日 | | 10日 | |
| 親子丼 ☆カリフラワー リヨネーズ 牛乳 クラッカー | ごはん ゆで卵 ◇大豆と ひじきの炒め煮 牛乳 ミニ菓子パン | ごはん トマト カレーコロッケ ◇キャベツの塩昆布和え 牛乳 バナナ | ごはん ◇鯖の味噌煮 ◇☆小松菜のおかか和え 牛乳 ★ジャムサンド | ごはん トマト 鶏肉団子スープ カリフラワーのごま和え 牛乳 ◇☆いよかん | ミートスパゲッティ ミックスサラダ 牛乳 | | | | | | |
| 12日 | | 13日 | | 14日 | | 15日 | | 16日 | | 17日 | |
|  建国記念の日 振替休日 | ごはん 鮭のムニエル 人参の友禅和え ◇☆ポイルブロッコリー 牛乳 ★ココア蒸しパン | カレーライス わかめとキャベツのサラダ 牛乳 ★イチゴババロア | ごはん キノコのすまし汁 ◇小松菜と高野豆腐の 卵とじ 牛乳 ◇☆りんご | お楽しみメニュー ジョア お楽しみ  | カレーうどん 牛乳 ◇いんげんのごま和え ≪幼児クラス≫ パン&ジュース持ち帰り | | | | | | |
| 19日 | | 20日 | | 21日 | | 22日 | | 23日 | | 24日 | |
| ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ スパ&ゆで卵 牛乳 せんべい | ごはん トマト ◇いわしのかば焼き風 ◇☆白菜とひじきの おかか和え 牛乳 カステラ | ごはん ポークビーンズ ◇ごぼうと人参のサラダ 牛乳 ★黄金パン | 牛肉入り炊き込みご飯 ◇エビフライ ポイルブロッコリー ◇☆水菜と大根のみそ汁 牛乳 プチシュー |  天皇誕生日 | サンドイッチ バナナ 牛乳 | | | | | | |
| 26日 | | 27日 | | 28日 | | 29日 | |  | | | |
| ごはん ◇がんもの筑前煮 ゆで卵 牛乳 クッキー | ごはん えびのクリームシチュー 卵サラダ トマト 牛乳 ★肉まん | ごはん おからの煮付け 白ネギのかきたま汁 牛乳 コーンフレーク | ごはん 鶏肉のオーロラ煮 ポイル野菜 牛乳 ヨーグルト | | | | | | | | |

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね!