



給食だより



2月は1年の中で最も気温が低く
体調を崩しやすい季節です。

手洗い、うがい、あいみんとバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。

2日せっぶん

せっぶんの豆まきは季節の変わり目に
起きやすい体調不良を払い、
(邪気=鬼)

福を呼びこむために行います。

『おには～外! 福は～内!』のかけ声とともに

豆をまいて鬼を叩きましょう。

恵方巻は、その年の恵方を向き
願った事をしながら、無言で食べるのが
ルールです。

今年の恵方巻きの方角は『西南西』です。



(材料 4人分)

・ほうれん草 ... 1束

・干しひじき ... 小1

・ツナ缶 ... 40g

・マヨネーズ ... 大2

・おろしごま ... 大1

・しょう油 ... 小1

・砂糖 ... 小1

・コーン ... 20g

<作り方>

① 干しひじきは水で戻し、よく洗う

ほうれん草は3cmに切り、茹でて水で冷ます。

② よくしぼった①とコーン、ツナ缶を調味料でよく和える。

※ 寒い季節のほうれん草は甘くておいしいので
食べやすいです。



根元の色が
鮮やかな赤色
がよい。



2月のこんだて



みどり丘こどもえん

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
 <p>あっという間にお正月が過ぎ、生活発表会の季節がやってきました☆☆ 2月の節分は季節の変わり目に起きやすい病気や災害を鬼に見立て、それを追いはらう儀式と言われています。みんなもお家ごはん・給食をもりもり食べて、インフルエンザやコロナを追いはらおうね！お水も冷たいけど、手洗い・うがいをしっかりと行い、ばい菌を近づけないようにしましょう！！</p> 					1日
3日	4日	5日	6日	7日	8日
節分メニュー お楽しみ 	カレーライス ◆わかめとキャベツのサラダ 牛乳 ☆りんご	ごはん ◆れんこんのきんぴら ひじきとかにかまの酢の物 牛乳 ◆★揚げ大豆のスナック	ごはん おからの煮つけ ☆白ねぎのかきたま汁 牛乳 せんべい&チーズ	ごはん ◆チキンカツ ☆◆ポイルブロッコリー マカロニサラダ 牛乳 ◆☆みかん	木の葉とじうどん ◆☆小松菜のおかか和え 牛乳
10日	11日	12日	13日	14日	15日
ごはん ◆エビのクリームシチュー 卵サラダ トマト 牛乳 クラッカー&チーズ	建国記念の日 	ごはん 鮭のごまだれ焼き 人参の友禅和え ゆで卵 ☆◆ポイルブロッコリー 牛乳 ☆りんご	頑張れメニュー ★お楽しみ&ジョア	ごはん ◆☆小松菜と高野豆腐の卵とじ きのこのこのすまし汁 牛乳 ★ココア蒸しパン 	パン ジュース 
17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん ◆がんもの筑前煮 ゆで卵 牛乳 クッキー&チーズ	ごはん ◆白身魚のかば焼き風 ☆白菜とひじきのおかか和え トマト 牛乳 ヨーグルト	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	ごはん 豚肉のみそソテー きゅうりとパインの中華サラダ 牛乳 ビスケット	牛肉炒り混ぜごはん ◆エビフライ ◆ポイルキャベツ ☆水菜と大根のみそ汁 牛乳 プチシュー	親子丼 ☆カリフラワーリヨネーズ 牛乳
24日	25日	26日	27日	28日	
天皇誕生日  (振替え)	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ スパゲッティソテー ゆで卵 牛乳 ★ジャムサンド	ごはん ◆鯖のみそ煮 ◆☆小松菜のおかか和え 牛乳 せんべい	ごはん カレーコロッケ ◆キャベツの塩昆布和え トマト 牛乳 バウムクーヘン	ごはん 大豆とひじきの炒め煮 ゆで卵 牛乳 ◆☆いよかん	「おにはそとー ふくはうちっ！」 

●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！