

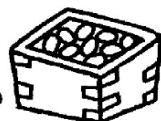
月	火	水	木	金	土
				1	2
				(節分の会) 福豆ごはん いわしハンバーグ ほうれん草の納豆和え けんちん汁 牛乳 鬼まんじゅう 	午前のおやつ
4	5	6	7	8	9
きのこおろしうどん キャベツのごま酢和え 果物	はと麦ごはん 魚のムニエル ひじきのサラダ かぶの味噌汁	ごはん かぼちゃと豚煮 もやしとニラの和え物 大根の味噌汁	ごはん 魚の煮つけ れんこんサラダ 白菜の味噌汁	ごはん 豆腐のオムレツ ほうれん草のじゃこ和え かぼちゃの味噌汁	午前のおやつ
お茶 人参とわかめのおにぎり	牛乳 ぜんざい	牛乳 人参スコーン	牛乳 バースデーケーキ	お茶 ひじきと大豆の炊き込みおにぎり	
11	12	13	14	15	16
建国記念日 	五味噌ラーメン 刻み昆布の和え物 果物	ごはん 魚のきのこあんかけ カリフラワーのゆかり和え もやしの味噌汁	わかめごはん 魚のごま味噌焼き 豆菜サラダ 春雨のスープ	ごはん 魚の塩焼き 小松菜とえのきのごま和え さつまいもの味噌汁	午前のおやつ
	牛乳 ハニマヨトースト	牛乳 バナナパウンド	お茶 梅おかかおにぎり	牛乳 黒糖パン	
18	19	20	21	22	23
ごはん おからハンバーグ かぼちゃのサラダ 青菜の味噌汁	ごはん 小松菜と厚揚げの味噌煮 ブロッコリーの塩昆布和え 里芋のスープ	ごはん 魚のオーロラソース焼き さつまいもと大豆の おろし和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん タンドリーチキン キャベツのおかか和え 切干大根の味噌汁	マーボー丼 りっちゃんの元気サラダ じゃがいもの味噌汁	うたうさぎの会 
牛乳 ウイナー蒸しパン	牛乳 マカロニサラダ	牛乳 じゃがいもとウイナーの煮物	牛乳 ごまラスク	お茶 ほうれん草とツナのおにぎり	
25	26	27	28		
あすっこそぼろチャーハン コロコロサラダ 麩のスープ	ごはん 魚のコーンマヨ焼き れんこんとひじきの炒り煮 きのこの味噌汁	ごはん 擬製豆腐 小松菜とちくわの酢の物 高野豆腐の味噌汁	ごはん 魚の味噌チーズ焼き おさつとりんごのサラダ 細切りスープ		
お茶 小豆ごはんのおにぎり	牛乳 人参クラッカー	牛乳 小倉生サンド	牛乳 きなこマフィン		



節分



「節分」とは、季節の変わり目という意味で、立春から季節は春になります。悪いものや災いを鬼に例えて追い払い、年の数だけ豆を食べて、1年間元気に過ごせるようにします。また、鬼はイワシを焼く時の匂いや煙を嫌がって逃げていくとも言われていることから、イワシを食べる習慣もあります。このように大豆やイワシで邪気をはらい、心の中の鬼も退治します。保育園では、2/1の節分の会に合わせ、イワシや大豆をメニューに取り入れる予定です。



大豆のパワー

豆まきに使う大豆は、「畑の肉」ともいわれ、肉と同じくらい良質なタンパク質が含まれています。大豆からできるものには、納豆・しょうゆ・味噌・きなこ・おからなどがあります。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

～五感を感じる台所～

台所には五感を感じる場面がたくさんあります。



様々な色や形の食材を見たり、触れたり、トントン、グツグツ、ジュージューなどのおいしい音を聞いたり、台所で五感の体験をすることで、会話も生まれ、食事がよりいっそうおいしく感じられるでしょう。