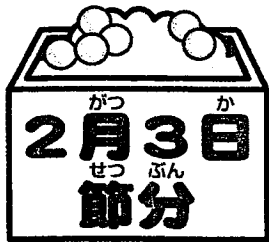


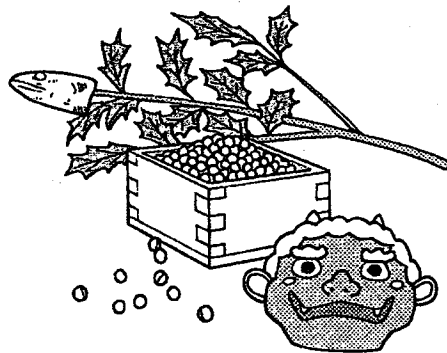
# 2月 献立予定表

日 よび 曜日	こんだてめい 献立名	の 飲み物	き なかま 黄の仲間 ねつ うから もと 熱や力の元になる	あか なかま 赤の仲間 ちく 血や肉になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちようしをとのえる 体の調子を整える
1 水	ピザトースト		国内産小麦粉食パン、油	ウィンナー、シュレッドチーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ
	白いんげん豆のスープ		油、じゃがいも	ベーコン、豚肉、白いんげん豆	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ
	くだもの（いちご）				いちご
2 木	キムチチャーハン		米、麦、油、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、(干)しいたけ、にんじん、だけのこ、ねぎ、キムチ、にら
	肉団子と春雨のスープ		ごま油、でん粉、はるさめ	豚肉、鶏肉、鶏卵、うすら卵	にんじん、白菜、(干)しいたけ、しょうが、ねぎ、こまつな
	さつまいもチップス		油、さつまいも		
3 金 せつぶん 節分	大豆とこんぶのおこわ		米、もち米、でん粉、油、さとう、ごま	大豆、すき昆布	にんじん、万能ねぎ
	イワシの丸干し			まいわし(丸干し)	
	みそけんちん汁		さといも	油揚げ、豆腐、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな
	くだもの（ぼんかん）				ぼんかん
6 月	照り焼きチキンバーガー(炒り)		国内産小麦粉丸パン、さとう、でん粉、ごま	鶏肉、のり	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ
	豆腐とワカメの中華スープ		ごま油	わかめ、豆腐、鶏卵	しょうが、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、白菜、クリームコーン、チンゲンサイ
	フルーツゼリー		さとう	粉寒天	みかん缶、パイナップル
7 火	チキンライス		米、麦、バター	鶏肉	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース
	ベーコンポテトスープ		じゃがいも、バター	ベーコン、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、ピーマン
	くだもの（りんご）				ふじ
8 水	五目焼きそば		むし中華麺、油、ごま油、でん粉	豚肉、いか、えび、うすら卵	(干)しいたけ、だけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ
	新じゃがバターコーン		新じゃがいも、バター		ホールコーン
	くだもの（いよかん）				いよかん
9 木	とりごぼうごはん		米、もち米、油、ごま油、さとう、ごま	鶏肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、こんにゃく
	大根と豆腐のみそ汁			豆腐、みそ、わかめ	にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな
	ワカサギの天ぷら		小麦粉、油	わかさぎ、鶏卵	
10 金	ごはん		米、麦		
	和風ハンバーグ おろしソース		油、パン粉、さとう、でん粉	豆腐、豚肉、鶏肉、ひじき、粉チーズ、鶏卵	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、万能ねぎ
	きのこ入り煮びたし			油揚げ、けずりぶし	こまつな、白菜、えのきたけ
	くだもの（ネーブル）				ネーブル
13 月	ごはん		米、麦		
	さばのみそ煮		さとう	さば、みそ	しょうが、ねぎ
	すまし汁		あられふ	こんぶ、わかめ、豆腐	にんじん、だいこん、ねぎ
	こんにゃくサラダ		こんにゃく、さとう、ごま油、油、ごま		こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ
14 火	ツナトマトスパゲッティ		スパゲッティ、油	ベーコン、ツナ、粉チーズ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト水煮、トマトピューレ、ピーマン
	大根のゆずこしょう味				だいこん、だいこん葉、ゆず
	ココアマフィン		小麦粉、バター、さとう	鶏卵、牛乳、おから	
15 水	じゃこわかめごはん		米、麦、ごま	たきこみわかめ、じゃこ	
	肉じゃがうま煮		油、さとう、じゃがいも	豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、こんにゃく
	塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、こまつな、にんじん
16 木	きのこごはん		米、もち米、油、さとう	油揚げ、鶏ももひき肉	にんじん、ごぼう、しめじ、しいたけ、まいたけ、万能ねぎ
	さつまい		さといも	鶏肉、豆腐、みそ	こんにゃく、だいこん、ねぎ
	もやしとわかめのあえもの		ごま油、さとう、ごま	わかめ	もやし、こまつな、にんじん
	くだもの（ぼんかん）				ぼんかん
17 金	シナモントースト		国内産小麦粉食パン、バター、さとう		
	コーンシチュー		油、じゃがいも、バター、小麦粉	鶏肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、クリームコーン、ホールコーン
	ひよこ豆のサラダ		油、さとう	ひよこめ、ツナ	だいこん、こまつな、にんじん、レモン(汁)、たまねぎ

日 曜日	献立名 こんだてめい 献立名	飲み物	黄の仲間 なつちから 熱や力の元になる	赤の仲間 あひなま 血や肉になる	緑の仲間 みどりのなかま からだのちようれきとどのえろ 体の調子を整える
20 月	中華おこわ	MILK	もち米、米、ごま油、さとう	干しえび、焼き豚	しょうが、ねぎ、(干)しいたけ、にんじん、だけのこ
	酸辣湯		油、でん粉、ごま油	鶏肉、豆腐、鶏卵	しょうが、たまねぎ、白菜、にんじん、えのきたけ、にら、ねぎ
	くだもの(清見)				清見(オレンジ)
21 火	ごまゆかりごはん	MILK	米、麦、ごま		ゆかり
	円盤揚げ		油、さとう、でん粉、ぎょうざの皮 10cm、小麦粉	おから、鶏肉、ひじき	にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ
	豚汁		さといも	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、ごまつな
	くだもの(デコボン)				デコボン
22 水	茶めし	MILK	米		
	おでん		さとう、じゃがいも、ちくわぶ	こんぶ、いわしつみれ、ちくわ、うずら卵、さつま揚げ、生揚げ	こんにゃく、だいこん
	小松菜サラダ		油、さとう	ベーコン	ごまつな、もやし、ホールコーン
23 木	切干大根ごはん	MILK	米、麦	油揚げ	切干しいたけ、にんじん
	豆入り筑前煮		油、ごま油、さとう、さといも	大豆、鶏肉、さつま揚げ	しょうが、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ、さやいんげん
	黒みつ寒天		さとう、黒みつ	粉寒天、きな粉	
24 金	つけたんめん	MILK	油、ごま油、蒸し中華めん	豚肉、うずら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、白菜、しめじ、ねぎ、もやし、ごまつな、ホールコーン
	安苔川さつま		さつまいも、さとう	きな粉	
	くだもの(ぼんかん)				ぼんかん
27 月	新じゃがいものカレーライス	MILK	米、麦、油、新じゃがいも、バター、小麦粉	鶏肉、粉チーズ	にんにく、たまねぎ、セロリー、しょうが、にんじん、トマトピューレ、りんご
	キャベツの塩こんぶあえ			塩ふき昆布	キャベツ、にんじん
	くだもの(いちご)				いちご
28 火	ごはん	MILK	米、麦		
	アジフライ		小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、油	あじ、鶏卵	
	きんぴらごぼう		ごま油、さとう、ごま		ごぼう、にんじん
	ごま酢あえ		さとう、白すりごま		もやし、キャベツ、ごまつな、ホールコーン



## 季節のかわり目 節分



もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。

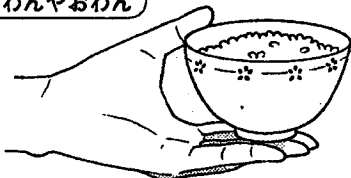
節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。



### チェック 茶わんやはしを正しく持っていますか？

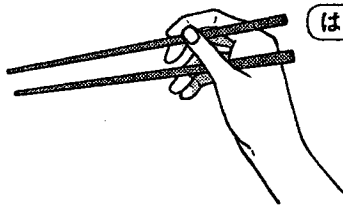
自分の持ち方を見てチェックしてみましょう。

#### 茶わんやおわん

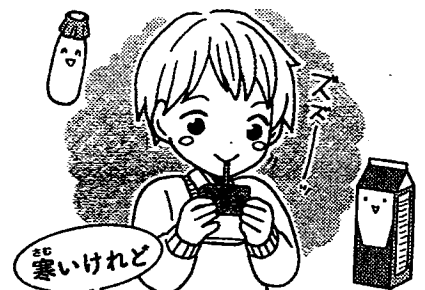


- 親指を茶わんやおわんのへりにかけて、残り4本の指で糸底(下のつき出している部分)を支えて持っている。
- 4本の指はきちんとそろっている。

#### はし



- 上のはしをえんぴつの持ち方と同じように持っている。
- 下のはしは親指と薬指で固定して持っている。
- 上のはしだけが動き、下のはしは動かさないうで使うことができる。



牛乳を残さず飲もう!