

【 以上児 】

## 2 月 献立表

令和 7 年度 川西保育園

| 月                                           | 火                                               | 水                                         | 木                                              | 金                                           | 土                     |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|
| 2                                           | 3                                               | 4                                         | 5                                              | 6                                           | 7                     |
| ほっけの塩焼き<br>ポテトのチーズ焼き<br>小松菜のみそ汁<br>バナナ      | ポークチャップ<br>さつま芋入り<br>マカロニサラダ<br>大根のみそ汁<br>パイン缶  | 節分カレー<br>ブロックリーと<br>ツナのサラダ<br>お茶<br>ヨーグルト | はんぺんフライ<br>ほうれん草と<br>きのこのパスタ<br>豆腐のみそ汁<br>オレンジ | 赤魚のムニエル<br>きんぴらごぼう<br>かきたま汁<br>桃缶           | 柳川風煮井<br>みそ汁<br>フルーツ  |
| 揚げせんべい<br>ウエハース お茶                          | 塩せんべい<br>クラッカー ミルク                              | ビスケット<br>鬼まんじゅう                           | クッキー<br>サラダせんべい ミルク                            | ビスケット<br>しょうゆせんべい お茶                        | せんべい                  |
| 9                                           | 10                                              | 11                                        | 12                                             | 13                                          | 14                    |
| じゃが芋と<br>手羽中の煮物<br>大根サラダ<br>もやしのみそ汁<br>オレンジ | 鮭フライ<br>野菜のごま和え<br>たまねぎのみそ汁<br>パイン缶             | 建国記念の日                                    | 鶏肉のトマト煮<br>キャベツと<br>りんごのサラダ<br>じゃが芋のみそ汁<br>桃缶  | お好み焼き<br>三色野菜のナムル<br>ほうれん草と<br>卵のスープ<br>みかん | 親子丼<br>みそ汁<br>フルーツ    |
| 塩せんべい<br>ウエハース お茶                           | 揚げせんべい<br>サラダせんべい ミルク                           |                                           | ビスケット<br>しょうゆせんべい ミルク                          | クッキー<br>芋けんぴ ミルク                            | せんべい                  |
| 16                                          | 17                                              | 18                                        | 19                                             | 20                                          | 21                    |
| 鶏肉と根菜の煮物<br>さつま芋の天ぷら<br>キャベツのみそ汁<br>バナナ     | さばのみそ煮<br>彩り卵焼き<br>そうめんスープ<br>オレンジ              | ポテトコロケ<br>もやしのツナサラダ<br>しいたけのみそ汁<br>パイン缶   | 和風ハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>なめこ汁<br>みかん             | コーン豆乳シチュー<br>切干大根と<br>ひじきの煮物<br>お茶<br>ゼリー   | 甘辛鶏丼<br>みそ汁<br>フルーツ   |
| かりんとう<br>クラッカー ミルク                          | しょうゆせんべい<br>ほうれん草の蒸しパン                          | 芋けんぴ<br>サラダせんべい お茶                        | クッキー<br>かりんとう ミルク                              | ビスケット<br>ウエハース ミルク                          | せんべい                  |
| 23                                          | 24                                              | 25                                        | 26                                             | 27                                          | 28                    |
| 天皇誕生日                                       | たらのパン粉焼き<br>マカロニポリタン<br>じゃが芋の<br>コンソメスープ<br>バナナ | 肉団子甘酢あんかけ<br>ポテトサラダ<br>若布のみそ汁<br>みかん      | カレーうどん<br>フルーツセット                              | 中華丼<br>ウインナーソテー<br>もやしのスープ<br>パイン缶          | 二色そばろ丼<br>みそ汁<br>フルーツ |
|                                             | かりんとう<br>塩せんべい ミルク                              | ウエハース<br>芋けんぴ お茶                          | ロールケーキ<br>ビスケット お茶                             | サラダせんべい<br>クラッカー ミルク                        | せんべい                  |



## 食育通信



2月3日は立春です。節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きますね。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいです。朝食をしっかり摂り、温かい汁物などで体を温め一日を元気にスタートさせましょう。

2月3日は節分です  
～節分の行事～

## 福を呼ぶ豆まき

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。節分の豆まきは新年に福を呼び込み、「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。

※節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の一つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。

## 恵方巻き



恵方巻きは節分の夜に、その年の縁起のよい方向「恵方」を向き、無言で食べる縁起物の太巻きのことです。今年は南南東が恵方となります。1本まるごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると福が逃げると思われているためです。もともとは関西発祥の風習ですが、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。



## 玄関に柊(ひいらぎ)と鯛(いわし)

鬼は柊と鯛が大の苦手。節分の日には家の門に柊の葉と鯛の頭を飾り、鬼を追い払う風習があります。柊のトゲは鬼が玄関から入ってくるのを防ぎ、鯛の臭いが鬼を遠ざけるとされています。節分の日から翌日の立春の日まで飾ります。

## からあげのレシピ

## 【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ★を全て混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて 20～30 分おいておく。
- ④ 揚げて出来上がり



給食参加で、レシピのリクエストがありました(๑ーー๑)  
調味料はお好みで調整してください♪

・△はご飯を持ってこなくても良い日です。

・♡は手作りおやつです。

※都合により、献立を変更する場合があります。



## 【材料】

・鶏もも肉 1枚 200～250g

またはむね肉

★おろししょうが 2g

★おろしにんにく 1g

★料理酒 大 1 と 1/2

★しょうゆ 大 1

★塩コショウ 少々

★ごま油 小 1

(★あれば中華味顆粒 小 1/4)

・片栗粉：小麦粉 3:2 位

・油 適量