



寒い日が続く2月。朝、お布団から出るのが少し大変な季節ですね。体が冷えやすく、ちよびり疲れがたまりやすいこの時期は、食事の力で元気をチャージしてあげることが大切です。2月には節分があります。豆まきには「みんなが元気に過ごせますように」という願いが込められています。豆や野菜、お肉やお魚など、体をつくる食べ物や、少しずつ食べることで、体の中の“元気スイッチ”が入ります。あたたかいごはんや旬の食材を楽しみながら、寒い冬もここに元気に過ごしましょう♪

令和 8年 2月



## 献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ	
				(1,2才)		
2	月	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁 果物 (みかん)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア	
3	火	鬼そぼろ丼	ふわふわ卵焼き 節分汁 果物 (バナナ) 《節分行事食》	お菓子	鬼のパンツ蒸しパン 牛乳	
4	水	炒り玄米ごはん	鮭のカレームニエル きゃべつの昆布和え 南瓜のみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	お芋のクラッカー スキムミルク	
5	木	発芽玄米ごはん	がんもどき 小松菜と竹輪のお浸し さつま芋のみそ汁 果物 (りんご)	バナナ	くずもち風 牛乳	
6	金	炒り玄米ごはん	白身魚のホイル焼き 南瓜の煮物 かいわれのみそ汁 果物 (みかん)	牛乳	りんごのガレット スキムミルク	
7	土	愛情弁当日				
9	月	5分づきごはん	みそ松焼き もやしとにらの和え物 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	ボンデ・ケイジョ スキムミルク	
10	火	おにぎり	肉うどん 鉄分たっぷりツナサラダ 果物 (りんご)	食べるいりこ	揚げパン 牛乳	
12	木	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き スパサラ ほうれん草のみそ汁 果物 (みかん)	牛乳	トマト蒸しパン スキムミルク	
13	金	炒り玄米ごはん	手作りさつま揚げ 塩昆布ときゅうりの漬付け 高野豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	キャラ麩 牛乳	
14	土	発芽玄米ごはん	じゃが芋とツナの炊き合わせ 変わりサラダ 切干大根のみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	ふかし芋 スキムミルク	
16	月	発芽玄米ごはん	タンダーリーチキン きゃべつのみそドレサラダ すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	みかん缶	マドレーヌ 牛乳	
17	火	炒り玄米ごはん	西京焼き ひじきの五目煮 切干大根のみそ汁 果物 (りんご)	牛乳	チーズ芋もち スキムミルク	
18	水	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 きゅうりと大根のポリポリ 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	パイン缶	じゃこ大豆 ココア	
19	木	炒り玄米ごはん	大根と里芋のそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	ピザパン 牛乳	
20	金	発芽玄米ごはん	和風ハンバーグ フロccoliーサラダ さつま汁 果物 (みかん) 《お誕生会行事食》	スキムミルク	バリバリアップルパイ 牛乳	
21	土	愛情弁当日				
24	火	5分づきごはん	高野豆腐の卵とじ 磯辺和え 南瓜のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	ヨーグルト和え	
25	水	炒り玄米ごはん	鮭の香草フライ コールスロー 豆腐のみそ汁 果物 (みかん)	食べるいりこ	黒ごまクッキー 牛乳	
26	木	チキンカレー	マカロニサラダ きゃべつとベーコンのスープ 果物 (バナナ)	ロールパン	みかん蒸しパン スキムミルク	
27	金	発芽玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ 春雨サラダ かいわれのみそ汁 果物 (りんご)	お菓子	のりチーストースト 牛乳	
28	土	発芽玄米ごはん	魚照り焼き ポテトサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	みだらし団子 牛乳	

### 福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域によっては、殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。「鬼は外!福は内♪」と声を出しながら楽しんでください。また、節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう♪  
今年の恵方は南南東です。



### まちがいさがし

イラストを見て、マナー違反をしている子を探しましょう! どかが間違っているのか、同じマナー違反をしていないかご家族で振り返りましょう! できていることはたくさん褒めてあげましょう♪



マナーを守っている子は1人だけいるよ!