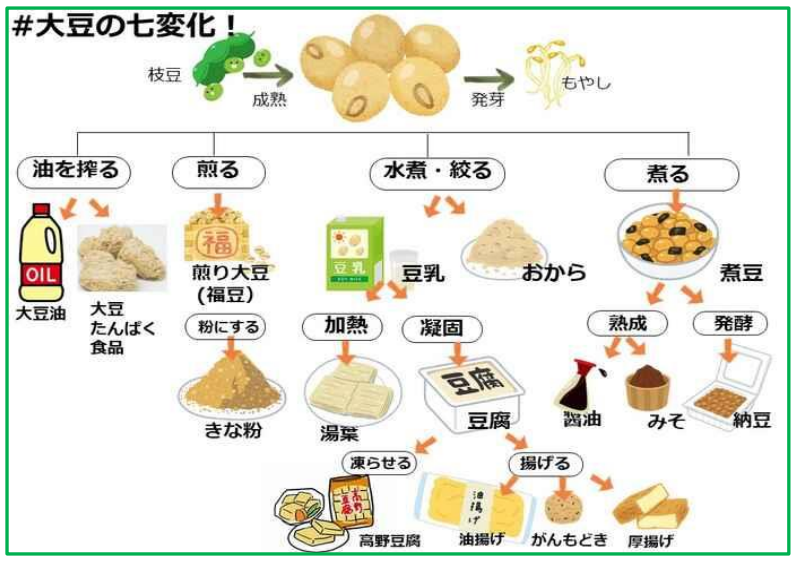
令和6年2月分　幼保連携型認定こども園　瑠璃こども園予定献立表

節分にまつわる食べもの

豆:「磨滅」に通じ、豆をまくことで魔を滅する力があると考えられることからきています。まいた豆を自分の年齢よりも1つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪もひかないという習わしがあるところもあります。節分の豆に煎り豆を使うのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。

イワシ:鬼はイワシを焼く煙を嫌うといい、西日本では、節分にイワシを焼いて食べる「節分いわし」の風習があります。
焼いたイワシの頭は、柊の小枝に刺し、家の戸口に置いて鬼の侵入を防ぐ焼嗅(やいかがし)という風習が生まれました。
柊鰯(ひいらぎいわし)と呼ぶこともあります。そのほかに戸口ににんにくや髪の毛をつるす地方もあります。



このマークの日は手作りおやつです。

月	火	水	木	金	土
鬼は～そと！　福は～うち！ 2月3日は節分です。節分は立春の前日で1年の災いを鬼に見立てて追い払い、福を呼び込むといった風習があります。大きな声で元気よく「鬼は～外！福は～内！」と、豆まきをして鬼を追い払いましょう。 			1 ぎせい豆腐 菜の花ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ みそ汁(大根)	2 いわしのパン粉焼き かりかりきゅうり ポークビーンズ	3 焼きうどん バナナ
5 タンドリーチキン ポテトサラダ 和風ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ	6 高野豆腐の卵とじ 甘辛かぼちゃ ちくわ天	7 白身魚のクラッカー揚げ きゅうりこんぶ みそ汁(油揚げと豆腐) きなこドーナッツ	8 豚肉のマリアナソース 白菜サラダ 豆乳チャウダー	9 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぶ)	10 パン・ｼﾞｭｰｽ・バナナ
12 振替休日 	13 麻婆豆腐 春雨の酢の物 蒸シューマイ	14 ビーフシチュー ししゃものマリネ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ブラウニー	15 さばの和風ステーキ キャベツののり和え さつま汁	16 かき揚げ 大根の甘酢 みそ汁(厚揚げ)	17 ちゃんぽんめん バナナ
19 鰆のきのこあんかけ れんこんとこんにゃくのしみしみ煮 みそ汁(じゃが芋)	20 とんすき風 かぼちゃのいとこ煮 肉団子のケチャップ煮	21 カレイのレモン風味 ほうれん草のごまみそあえ すまし汁(うどん)	22 クリスピーチキン 大根サラダ 卵ともずくのスープ ﾊﾟｲﾝｹｰｷ	23 天皇誕生日	24 パン・ｼﾞｭｰｽ・バナナ
26　誕生日会 五目おこわ 芋子汁 ケーキ	27 あじのｶﾚｰﾏﾖ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え みそ汁(さつまいも)	28 BBQチキン ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ はんぺんのスープ ｼｭｶﾞｰﾄｰｽﾄ	29 豚肉の柳川風 大根とさばの煮物 スナップえんどうの塩茹で		

旬の食材
さわら　わかさぎ　いわし　いか
ひじき　小松菜
ほうれん草　菜の花　白菜　大根
かぶ　白ねぎ　いよかん

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示　無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※　手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。