



～もりのキッチン

令和5年度
2月号
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★ 	★ 	★ 	1 豚肉のマーマレード炒め 厚揚げとこんにゃくの煮物 味噌汁 果物	2 煮豆 唐揚げ・ブロッコリー 鬼のおにぎり コンソメスープ 果物	3 牛丼 野菜の納豆和え 味噌汁 果物
	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
5 魚のチャンチャン焼き風 春雨とワカメの酢の物 すまし汁 果物	6 手作りふりかけ レバー入りハンバーグ マカロニサラダ 卵スープ・トマト 果物	7 甘辛いりこ ひじきと高野豆腐の炒め物 ツナと小松菜の和え物 味噌汁 果物	8 タンドリーチキン 里芋のゴママヨ和え コンソメスープ 果物・焼き南瓜	9 魚の竜田揚げ 白菜の酢の物 味噌汁 果物・人参の甘煮	10 タコライス ほうれん草のナムル ワカメスープ 果物
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
12 	13 甘辛いりこ 炒り卵の中華あんかけ 大根なます すまし汁 果物	14 パン ポークビーンズ ほうれん草の和え物 コンソメスープ 果物	15 手作りふりかけ 魚の胡麻照り焼き 切干大根のサラダ 中華スープ 果物・ブロッコリー	16 まさご揚げ さつまいもの甘煮 味噌汁 果物・トマト	17 高野豆腐のそぼろ丼 白菜の海苔和え 味噌汁 果物
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
19 キッシュ風卵焼き 胡麻じゃこサラダ すまし汁 果物・ブロッコリー	20 手作りふりかけ 筑前煮 もやしのナムル 味噌汁 果物	21 甘辛いりこ 豆腐の五目炒め ジャーマンポテト コンソメスープ 果物	22 魚の味噌煮 チャプチェ すまし汁 果物・焼き南瓜	23 	24 麻婆丼 ごぼうのきんぴら 卵スープ 果物
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
26 おにぎり・たくあん ひじきとチーズのサラダ 豚汁 果物・ししゃも	27 チャーチン 野菜炒め コンソメスープ 果物・トマト	28 レバーの甘辛炒め 蓮根とひじきのマヨサラダ 味噌汁 果物	29 魚のピザ風焼き 大豆入り煮昆布 すまし汁 果物	★ 	★
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時		

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこでカルシウムを強化しています。



節分の成り立ち



本来、節分とは季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日を指しましたが、今では立春の前日(2月3日頃)のみをいうようになりました。

節分には「季節を分ける」という意味があり、暦の上では節分の翌日から春になります。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられていたため、それを追い払うために豆まきが行われます。そして、自分の年の数の豆を食べ、一年間の無病息災を願います。

