

きゅうしょくたより

| 日曜 | 献立 | 主食 | おやつ |
|-----|---|-----|---|
| 1月 | カブのクリーム煮, ポパイサラダ, 菜めし | ごはん | ホットケーキ 牛乳 |
| 2火 | 赤鬼ランチ, 豚汁, 一口ゼリー | ごはん | バナナロール 牛乳 |
| 3水 | 鯖のみぞれ煮, ごぼうサラダ, 納豆, みそ汁 | ごはん | うどん ー |
| 4木 | 豚肉のしょうが焼き, ミニトマト, みそ汁 | ごはん | クリームスティック お茶 |
| 5金 | 高野豆腐のそぼろご飯, おかか和え, みそ汁 | ごはん | おにぎり 牛乳 |
| 6土 | カレーうどん, バナナ | めん |   |
| 7日 | | | |
| 8月 | おでん, 小松菜のサラダ, わかめご飯, オレンジ | ごはん | マスカルポーネ 牛乳 |
| 9火 | 五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁 | ごはん | みたらし団子 牛乳 |
| 10水 | てりかけ, ポテトサラダ, みそ汁 | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁 |
| 11木 | 建国記念の日 | | |
| 12金 | 千種焼き, ブロッコリーのおかか和え, 納豆, みそ汁 | ごはん | ココアとバナナの蒸しパン 牛乳 |
| 13土 | 音楽発表会 | |  ー |
| 14日 | | | |
| 15月 | スプーンコロケ, キャベツとパインのサラダ, みそ汁 | ごはん | うどん お茶 |
| 16火 | お弁当の日 | | スティックパン 果汁 |
| 17水 | すき焼き風煮, ワカメのゴマ酢和え | ごはん | おにぎり お茶 |
| 18木 | ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁, いよかん | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁 |
| 19金 | ドライカレー, フレンチサラダ, スープ | ごはん | マヨチー蒸しパン 牛乳 |
| 20土 | 親子うどん, りんご | めん |   |
| 21日 | | | |
| 22月 | 鮭のケチャップあん, ブロッコリー, みそ汁 | ごはん | ハリネズミまん 牛乳 |
| 23火 | 天皇誕生日 | | |
| 24水 | グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ | ごはん | うどん お茶 |
| 25木 | カレーライス, キャベツとパインのサラダ | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁 |
| 26金 | 煮味噌, 白菜とかまぼこのごま和え, りんご | ごはん | おにぎり お茶 |
| 27土 | きつねうどん, バナナ | | ー ー |
| 28日 | | | |
| 1 |    | |  |

節分の豆を数えてみよう!

節分には年の数だけ豆を食べる風習があります。自分の年の数だけ豆を食べますが、数え年（生まれた年を1歳とする数え方）の数を食べることもあります。多く食べることには「来年も健康でいられるように」という願いもこめられています。



2月のクッキングは、ケチャップライスで顔をつくり、目には黒豆、髪の毛は錦糸卵、牙は魚肉ソーセージ、角はとんがりコーンを使って、赤鬼ランチをつくります。子どもたちの盛り付けでユニークな鬼たちが出来上がります。モリモリ食べて鬼退治、今年一年元気に過ごせますように。

『白菜』

鍋もののほか、漬物や炒め物にも使われ、霜が降りて寒くなった頃に旬を迎えます。お店で選ぶときには、葉がシャキッとしたものを選びましょう。カットされているときは、断面が平らな方が新鮮です。熱や塩を加えるとかさが減るので、たくさん食べられます。