



2月ごはんだより(卵・乳アレルギー)



2025年 2月 北里保育園

| 日付 | 曜日 | おひるごはん | 三色食品群 | | | 3時おやつ |
|----|----|---|------------------|-------------|--|----------------------|
| | | | あか | きいろ | みどり | |
| 3 | 月 | 節分献立 ☆鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し | 鶏肉、 つみれ(鰯) | 米 | 人参、法蓮草、えのき、 椎茸、大根、葱、 玉葱、黄ピーマン | ☆ココア ケーキ |
| 4 | 火 | ☆カレーライス ☆キャベツとツナのマヨドレサラダ オレンジ | 豚肉、ツナ | 米 じゃが芋 | 玉葱、人参、キャベツ、 コーン、オレンジ | 星たべよ |
| 5 | 水 | ごはん 肉焼売 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁(麩、青梗菜、葱) | 鮭、鶏肉、 麩 | 米 | キャベツ、人参、しめじ、 青梗菜、葱 | ☆ハッピー ターン |
| 6 | 木 | ごはん ☆春雨サラダ 鶏肉のさっぱり煮 ☆みそ汁(豆腐、法蓮草、椎茸) | 鶏肉、 豆腐 | 米 春雨 | 大根、人参、いんげん、 胡瓜、法蓮草、椎茸 | ☆ツナロール |
| 7 | 金 | ごはん ☆ブロッコリーサラダ ☆鱈のマヨドレ焼き みそ汁(里芋、えのき、大根の葉) | 鱈 | 米 里芋 | ブロッコリー、人参、 えのき、大根の葉 | ソフトサラダ |
| 10 | 月 | ごはん ピーマンのじゃこ炒め 筑前煮 ☆すまし汁(豆腐、えのき、葱) | 鶏肉、豆腐、 しらす | 米 里芋 | 人参、椎茸、牛蒡、 ピーマン、赤ピーマン、 えのき、葱、いんげん | マカロニ きなこ |
| 12 | 水 | ごはん 花野菜のサラダ ☆とりマヨドレ みそ汁(キャベツ、小松菜、しめじ) | 鶏肉 | 米 | ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、 キャベツ、小松菜、しめじ | ☆オレンジ ゼリー |
| 13 | 木 | ごはん キャベツのお浸し ホキの野菜あんかけ みそ汁(もやし、揚げ、ワカメ) | ホキ、揚げ、 ワカメ | 米 | 白菜、玉葱、赤ピーマン、 キャベツ、人参、もやし | ☆手作り クッキー |
| 14 | 金 | バレンタイン ゆかりごはん 大根サラダ ハートのミートコロッケ ☆スープ(玉葱、人参、コーン) | 鶏肉、豚肉 ツナ | 米 じゃが芋 | 大根、胡瓜、コーン、 人参、玉葱 | ☆ココア 蒸しケーキ |
| 17 | 月 | ごはん ☆法蓮草のお浸し ☆鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 いちご | 鶏肉 | 米 じゃが芋 | 玉葱、人参、いんげん、 法蓮草、いちご | ☆ソフト サラダ |
| 18 | 火 | ごはん 高野と野菜の煮物 白身魚フライ みそ汁(里芋、もやし、ワカメ) | 鱈、ワカメ、 高野豆腐 | 米 里芋 | 玉葱、人参、もやし、 小松菜 | きなこ餅 |
| 19 | 水 | ごはん ☆いんげんのマヨドレ和え 豚肉の生姜焼き みそ汁(さつまいも、キャベツ、大根の葉) | 豚肉 | 米 さつまいも | 玉葱、人参、いんげん、 キャベツ、大根の葉 | ☆青りんご ゼリー |
| 20 | 木 | ごはん 野菜炒め 鱈のごま味噌焼き すまし汁(麩、玉葱、小松菜) | 鱈、麩 | 米 | もやし、ピーマン、人参、 小松菜、玉葱 | ぼたぼた 焼き |
| 21 | 金 | お誕生日会 ごはん ナポリタン スープ(青梗菜、玉葱、コーン) ☆鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ フルーツゼリー | 鶏肉 | 米 スパゲッティ | ブロッコリー、赤ピーマン、 青梗菜、玉葱、コーン | ☆誕生日 ケーキ |
| 25 | 火 | ごはん ひじきの煮物 鱈の塩焼き みそ汁(南瓜、玉葱、ワカメ) | 鱈、ひじき、 揚げ、ワカメ | 米 南瓜 | いんげん、人参、玉葱 | ☆揚げパン |
| 26 | 水 | ごはん 大根の煮物 ☆南瓜挽肉フライ みそ汁(法蓮草、白菜、麩) | 豚肉、麩、 ちくわ | 米 南瓜 | 大根、白菜、法蓮草、 人参 | 大学芋 |
| 27 | 木 | ふりかけごはん 春巻き 醤油ラーメン 法蓮草の胡麻和え | 豚肉 | 米 ラーメン | もやし、人参、コーン、 筍、キャベツ、法蓮草、 えのき | ☆お麩 ラスク (シュガー) |
| 28 | 金 | ☆ハヤシライス キャベツサラダ ☆フルーツポンチ | 牛肉 | 米 | マッシュルーム、玉葱、 人参、キャベツ、コーン、 バナナ、黄桃 | みたらし団子 |

節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は西南西

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緑豆が膨らみとされているため、必ず煮た豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



2月ごはんだより (1~2歳 卵・乳アレルギー)

2025年 2月 北里保育園

| 日付 | 曜日 | おひるごはん | 三色食品群 | | | 10時おやつ | 3時おやつ |
|----|----|--|------------------|-------------|--|----------------|----------------------|
| | | | あか | きいろ | みどり | | |
| 3 | 月 |  節分献立 ☆鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し  つみれ入りけんちん汁 | 鶏肉、 つみれ(鰯) | 米 | 人参、法蓮草、えのき、 椎茸、大根、葱、 玉葱、黄ピーマン | ハッピー ターン | ☆ココア ケーキ |
| 4 | 火 | ☆カレーライス ☆キャベツとツナのマヨドレサラダ  オレンジ | 豚肉、ツナ | 米 じゃが芋 | 玉葱、人参、キャベツ、 コーン、オレンジ | ☆ソフト サラダ | 星たべよ |
| 5 | 水 | ごはん 肉焼売 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁(麩、青梗菜、葱) | 鮭、鶏肉、 麩 | 米 | キャベツ、人参、しめじ、 青梗菜、葱 | ☆コーン フレーク | ☆ハッピー ターン |
| 6 | 木 | ごはん ☆春雨サラダ 鶏肉のさっぱり煮 ☆みそ汁(豆腐、法蓮草、椎茸) | 鶏肉、 豆腐 | 米 春雨 | 大根、人参、いんげん、 胡瓜、法蓮草、椎茸 | ☆たべっこ ベイビー | ☆ツナロール |
| 7 | 金 | ごはん ☆ブロッコリーサラダ ☆鱈のマヨドレ焼き みそ汁(里芋、えのき、大根の葉) | 鱈 | 米 里芋 | ブロッコリー、人参、 えのき、大根の葉 | アンパンマン せんべい | ソフトサラダ |
| 10 | 月 | ごはん ピーマンのじゃこ炒め 筑前煮 ☆すまし汁(豆腐、えのき、葱) | 鶏肉、豆腐、 しらす | 米 里芋 | 人参、椎茸、牛蒡、 ピーマン、赤ピーマン、 えのき、葱、いんげん | 星たべよ | マカロニ きなこ |
| 12 | 水 | ごはん 花野菜のサラダ ☆とりマヨドレ みそ汁(キャベツ、小松菜、しめじ) | 鶏肉 | 米 | ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、 キャベツ、小松菜、しめじ | コーン フレーク | ☆オレンジ ゼリー |
| 13 | 木 | ごはん キャベツのお浸し ホキの野菜あんかけ みそ汁(もやし、揚げ、ワカメ) | ホキ、揚げ、 ワカメ | 米 | 白菜、玉葱、赤ピーマン、 キャベツ、人参、もやし | ☆ソフト サラダ | ☆手作り クッキー |
| 14 | 金 |  バレンタイン ゆかりごはん 大根サラダ ハートのミートコロッケ ☆スープ(玉葱、人参、コーン) | 鶏肉、豚肉 ツナ | 米 じゃが芋 | 大根、胡瓜、コーン、 人参、玉葱 | ぼたぼた焼 | ☆ココア 蒸しケーキ |
| 17 | 月 | ごはん ☆法蓮草のお浸し ☆鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 いちご | 鶏肉 | 米 じゃが芋 | 玉葱、人参、いんげん、 法蓮草、いちご | 満月ボン | ☆ソフト サラダ |
| 18 | 火 | ごはん 高野と野菜の煮物 白身魚フライ みそ汁(里芋、もやし、ワカメ) | 鱈、ワカメ、 高野豆腐 | 米 里芋 | 玉葱、人参、もやし、 小松菜 | ☆コーン フレーク | きなこ餅 |
| 19 | 水 | ごはん ☆いんげんのマヨドレ和え 豚肉の生姜焼き みそ汁(さつま芋、キャベツ、大根の葉) | 豚肉 | 米 さつま芋 | 玉葱、人参、いんげん、 キャベツ、大根の葉 | ☆たべっこ ベイビー | ☆青りんご ゼリー |
| 20 | 木 | ごはん 野菜炒め 鯖のごま味噌焼き すまし汁(麩、玉葱、小松菜) | 鯖、麩 | 米 | もやし、ピーマン、人参、 小松菜、玉葱 | ハッピー ターン | ぼたぼた 焼き |
| 21 | 金 |  お誕生日会 ごはん ナポリタン スープ(青梗菜、玉葱、コーン) ☆鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ フルーツゼリー | 鶏肉 | 米 スパゲッティ | ブロッコリー、赤ピーマン、 青梗菜、玉葱、コーン | ☆ソフト サラダ | ☆誕生日 ケーキ |
| 25 | 火 | ごはん ひじきの煮物 鯖の塩焼き みそ汁(南瓜、玉葱、ワカメ) | 鯖、ひじき、 揚げ、ワカメ | 米 南瓜 | いんげん、人参、玉葱 | 星たべよ | ☆揚げパン |
| 26 | 水 | ごはん 大根の煮物 ☆南瓜挽肉フライ みそ汁(法蓮草、白菜、麩) | 豚肉、麩、 ちくわ | 米 南瓜 | 大根、白菜、法蓮草、 人参 | アンパンマン せんべい | 大学芋 |
| 27 | 木 | ぶりかけごはん 春巻き 醤油ラーメン 法蓮草の胡麻和え | 豚肉 | 米 ラーメン | もやし、人参、コーン、 筍、キャベツ、法蓮草、 えのき | ☆たべっこ ベイビー | ☆お麩 ラスク (シュガー) |
| 28 | 金 | ☆ハヤシライス キャベツサラダ ☆フルーツポンチ | 牛肉 | 米 | マッシュルーム、玉葱、 人参、キャベツ、コーン、 バナナ、黄桃 | コーン フレーク | みたらし団子 |

節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながらかきまきすると、縁起がよいとされています。

今年は西南西

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、必ず煮た豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

2月ごはんだより (1~2歳 卵・青魚アレルギー)

2025年 2月 北里保育園

| 日付 | 曜日 | おひるごはん | 三色食品群 | | | 10時おやつ | 3時おやつ |
|----|----|--|---------------|-------------|----------------------------------|------------|---------------|
| | | | あか | きいろ | みどり | | |
| 3 | 月 |  ☆鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し ☆けんちん汁 (豆腐) | 鶏肉、豆腐 | 米 | 人参、法蓮草、えのき、椎茸、大根、葱、玉葱、黄ピーマン | ハッピーターン | ☆ココアケーキ |
| 4 | 火 | ☆カレーライス ☆キャベツとツナのマヨドレサラダ オレンジ  | 豚肉、ツナ | 米 じゃが芋 | 玉葱、人参、キャベツ、コーン、オレンジ | ☆ソフトサラダ | 星たべよ |
| 5 | 水 | ごはん 肉焼売 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 (麩、青梗菜、葱) | 鮭、鶏肉、麩 | 米 | キャベツ、人参、しめじ、青梗菜、葱 | ☆コーンフレーク | ☆ハッピーターン |
| 6 | 木 | ごはん ☆春雨サラダ 鶏肉のさっぱり煮 ☆みそ汁 (豆腐、法蓮草、椎茸) | 鶏肉、豆腐 | 米 春雨 | 大根、人参、いんげん、胡瓜、法蓮草、椎茸 | ☆たべっこパイビー | ☆ツナロール |
| 7 | 金 | ごはん ☆ブロッコリーサラダ ☆鱈のマヨドレ焼き みそ汁 (里芋、えのき、大根の葉) | 鱈 | 米 里芋 | ブロッコリー、人参、えのき、大根の葉 | アンパンマンせんべい | ソフトサラダ |
| 10 | 月 | ごはん ピーマンのじゃこ炒め ☆すまし汁 (豆腐、えのき、葱) | 鶏肉、豆腐、しらす | 米 里芋 | 人参、椎茸、牛蒡、ピーマン、赤ピーマン、えのき、葱、いんげん | 星たべよ | マカロニきなこ |
| 12 | 水 | ごはん 花野菜のサラダ ☆とりマヨドレ みそ汁 (キャベツ、小松菜、しめじ) | 鶏肉 | 米 | ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、キャベツ、小松菜、しめじ | コーンフレーク | ☆オレンジゼリー |
| 13 | 木 | ごはん キャベツのお浸し ホキの野菜あんかけ みそ汁 (もやし、揚げ、ワカメ) | ホキ、揚げ、ワカメ | 米 | 白菜、玉葱、赤ピーマン、キャベツ、人参、もやし | ☆ソフトサラダ | ☆手作りクッキー |
| 14 | 金 |  ハレンタイン ゆかりごはん 大根サラダ ハートのミートコロッケ ☆スープ (玉葱、人参、コーン) | 鶏肉、豚肉、ツナ | 米 じゃが芋 | 大根、胡瓜、コーン、人参、玉葱 | ぼたぼた焼 | ☆ココア蒸しケーキ |
| 17 | 月 | ごはん ☆法蓮草のお浸し ☆鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 いちご  | 鶏肉 | 米 じゃが芋 | 玉葱、人参、いんげん、法蓮草、いちご | 満月ボン | ☆ソフトサラダ |
| 18 | 火 | ごはん 高野と野菜の煮物 白身魚フライ みそ汁 (里芋、もやし、ワカメ) | 鱈、ワカメ、高野豆腐 | 米 里芋 | 玉葱、人参、もやし、小松菜 | ☆コーンフレーク | きなこ餅 |
| 19 | 水 | ごはん ☆いんげんのマヨドレ和え 豚肉の生姜焼き みそ汁 (さつまいも、キャベツ、大根の葉) | 豚肉 | 米 さつまいも | 玉葱、人参、いんげん、キャベツ、大根の葉 | ☆たべっこパイビー | ☆青りんごゼリー |
| 20 | 木 | ごはん 野菜炒め 鱈のごま味噌焼き すまし汁 (麩、玉葱、小松菜) | 鱈、麩 | 米 | もやし、ピーマン、人参、小松菜、玉葱 | ハッピーターン | ぼたぼた焼き |
| 21 | 金 |  お誕生日会 ごはん ナポリタン スープ (青梗菜、玉葱、コーン) ☆鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ フルーツゼリー | 鶏肉 | 米 スパゲッティ | ブロッコリー、赤ピーマン、青梗菜、玉葱、コーン | ☆ソフトサラダ | ☆誕生日ケーキ |
| 25 | 火 | ごはん ひじきの煮物 ☆赤魚の塩焼き みそ汁 (南瓜、玉葱、ワカメ) | 赤魚、ひじき、揚げ、ワカメ | 米 南瓜 | いんげん、人参、玉葱 | 星たべよ | ☆揚げパン |
| 26 | 水 | ごはん 大根の煮物 ☆南瓜挽肉フライ みそ汁 (法蓮草、白菜、麩) | 豚肉、麩、ちくわ | 米 南瓜 | 大根、白菜、法蓮草、人参 | アンパンマンせんべい | 大学芋 |
| 27 | 木 | ふりかけごはん 春巻き 醤油ラーメン 法蓮草の胡麻和え  | 豚肉 | 米 ラーメン | もやし、人参、コーン、筍、キャベツ、法蓮草、えのき | ☆たべっこパイビー | ☆お麩ラスク (シュガー) |
| 28 | 金 | ☆ハヤシライス キャベツサラダ ☆フルーツポンチ | 牛肉 | 米 | マッシュルーム、玉葱、人参、キャベツ、コーン、バナナ、黄桃 | コーンフレーク | みたらし団子 |

節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といいます。その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は西南西

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、必ず煮た豆を使います。地域により炒った落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



2月 ごはんだより (1~2歳 小麦アレルギー)



2025年 2月 北里保育園

| 日付 | 曜日 | おひるごはん | | 三色食品群 | | | 10時おやつ | 3時おやつ |
|----|----|--|----------------------------------|--------------|------------|----------------------------------|--------------|--------------|
| | | | | あか | きいろ | みどり | | |
| 3 | 月 | ☆鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し | つみれ入りけんちん汁 | 鶏肉、つみれ(鰯) | 米 | 人参、法蓮草、えのき、椎茸、大根、葱、玉葱、黄ピーマン | ハッピーターン | ☆ココアケーキ |
| 4 | 火 | ☆カレーライス ☆キャベツとツナのマヨドレサラダ | オレンジ | 豚肉、ツナ | 米 じゃが芋 | 玉葱、人参、キャベツ、コーン、オレンジ | たまごボーロ | ☆野菜ハイハイ |
| 5 | 水 | ごはん ☆厚揚げのそぼろ煮 | 鮭のちゃんちゃん焼き ☆すまし汁(里芋、青梗菜、葱) | 鮭、鶏肉、厚揚げ | 米 里芋 | キャベツ、人参、しめじ、青梗菜、葱 | ☆コーンフレーク | ☆ハッピーターン |
| 6 | 木 | ごはん ☆春雨サラダ | 鶏肉のさっぱり煮 ☆みそ汁(豆腐、法蓮草、椎茸) | 鶏肉、豆腐 | 米 春雨 | 大根、人参、いんげん、胡瓜、法蓮草、椎茸 | ☆法蓮草と小松菜せんべい | ☆ツナロール |
| 7 | 金 | ごはん ☆ブロッコリーサラダ | ☆鱈のマヨドレ焼き みそ汁(里芋、えのき、大根の葉) | 鱈 | 米 里芋 | ブロッコリー、人参、えのき、大根の葉 | ☆ハイハイ | ソフトサラダ |
| 10 | 月 | ごはん ピーマンのじゃこ炒め | 筑前煮 かきたま汁(卵、えのき、葱) | 鶏肉、卵、しらす | 米 里芋 | 人参、椎茸、牛蒡、ピーマン、赤ピーマン、えのき、葱、いんげん | ☆ハッピーターン | ☆小魚せんべい |
| 12 | 水 | ごはん ☆花野菜のサラダ | ☆とりマヨドレ みそ汁(キャベツ、小松菜、しめじ) | 鶏肉 | 米 | ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、キャベツ、小松菜、しめじ | コーンフレーク | みかんフルーチェ |
| 13 | 木 | ごはん キャベツのお浸し | ホキの野菜あんかけ みそ汁(もやし、揚げ、ワカメ) | ホキ、揚げ、ワカメ | 米 | 白菜、玉葱、赤ピーマン、キャベツ、人参、もやし | ☆ソフトサラダ | ☆手作りクッキー |
| 14 | 金 | ゆかりごはん ☆大根サラダ | ☆星のハンバーグ ☆スープ(玉葱、人参、コーン) | 鶏肉、豚肉、ツナ | 米 じゃが芋 | 大根、胡瓜、コーン、人参、玉葱 | ☆ハッピーターン | ☆ココア蒸しケーキ |
| 17 | 月 | ごはん ☆法蓮草のお浸し | ☆鶏肉のクリーム煮 いちご | 鶏肉 | 米 じゃが芋 | 玉葱、人参、いんげん、法蓮草、いちご | ☆野菜ハイハイ | ☆ソフトサラダ |
| 18 | 火 | ごはん 高野と野菜の煮物 | ☆煮魚(鱈) みそ汁(里芋、もやし、ワカメ) | 鱈、ワカメ、高野豆腐 | 米 里芋 | 玉葱、人参、もやし、小松菜 | ☆コーンフレーク | きなこ餅 |
| 19 | 水 | ごはん いんげんのマヨ和え | 豚肉の生姜焼き みそ汁(さつまいも、キャベツ、大根の葉) | 豚肉 | 米 さつまいも | 玉葱、人参、いんげん、キャベツ、大根の葉 | ☆ハイハイ | ☆青りんごゼリー |
| 20 | 木 | ごはん 野菜炒め | 鱈のごま味噌焼き ☆すまし汁(豆腐、玉葱、小松菜) | 鱈、豆腐 | 米 | もやし、ピーマン、人参、小松菜、玉葱 | ハッピーターン | ☆小魚せんべい |
| 21 | 金 | ☆お誕生日会 ごはん ☆粉ふきいも スープ(青梗菜、玉葱、コーン) | ☆鶏肉の唐揚げ ☆ブロッコリーサラダ フルーツゼリー | 鶏肉 | 米 じゃが芋 | ブロッコリー、赤ピーマン、青梗菜、玉葱、コーン | たまごボーロ | ☆誕生日ケーキ |
| 25 | 火 | ごはん ひじきの煮物 | 鯖の塩焼き みそ汁(南瓜、玉葱、ワカメ) | 鯖、ひじき、揚げ、ワカメ | 米 南瓜 | いんげん、人参、玉葱 | ☆ハッピーターン | ☆揚げパン |
| 26 | 水 | ごはん 大根の煮物 | ☆豚じゃが ☆みそ汁(法蓮草、白菜、豆腐) | 豚肉、豆腐、ちくわ | 米 じゃが芋 | 大根、白菜、法蓮草、人参、玉葱 | ☆ハイハイ | ☆大学芋 |
| 27 | 木 | ☆ゆかりごはん 法蓮草の胡麻和え | ☆野菜炒め ☆みそ汁(里芋、玉葱、ワカメ) | 豚肉、ワカメ | 米 里芋 | もやし、人参、コーン、法蓮草、えのき、玉葱 | ☆ソフトサラダ | ☆法蓮草と小松菜せんべい |
| 28 | 金 | ☆ハヤシライス ☆キャベツサラダ | フルーツヨーグルト | 牛肉 | 米 | マッシュルーム、玉葱、人参、キャベツ、コーン、バナナ、黄桃 | コーンフレーク | みたらし団子 |

節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といいます。その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は西南西

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緑肥が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げられる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



2月ごはんだより(0歳 卵・小麦アレルギー)

2025年 2月 北里保育園

| 日付 | 曜日 | おひるごはん | 三色食品群 | | | 10時おやつ | 3時おやつ |
|----|----|---|------------------|-----------|--|----------------------|----------------------|
| | | | あか | きいろ | みどり | | |
| 3 | 月 |  ☆鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し  つみれ入りけんちん汁  | 鶏肉、 つみれ(鰯) | 米 | 人参、法蓮草、えのき、 椎茸、大根、葱、 玉葱、黄ピーマン | ハッピー ターン | ☆ココア ケーキ |
| 4 | 火 | ☆カレーライス ☆キャベツとツナのマヨドレサラダ オレンジ  | 豚肉、ツナ | 米 じゃが芋 | 玉葱、人参、キャベツ、 コーン、オレンジ | ☆ソフト サラダ | ☆野菜 ハイハイ |
| 5 | 水 | ごはん ☆厚揚げのそぼろ煮 鮭のちゃんちゃん焼き ☆すまし汁(里芋、青梗菜、葱) | 鮭、鶏肉、 厚揚げ | 米 里芋 | キャベツ、人参、しめじ、 青梗菜、葱 | ☆コーン フレーク | ☆ハッピー ターン |
| 6 | 木 | ごはん 春雨サラダ 鶏肉のさっぱり煮 ☆みそ汁(豆腐、法蓮草、椎茸) | 鶏肉、 豆腐 | 米 春雨 | 大根、人参、いんげん、 胡瓜、法蓮草、椎茸 | ☆法蓮草と 小松菜 せんべい | ☆ツナロール |
| 7 | 金 | ごはん ☆ブロッコリーサラダ ☆鱈のマヨドレ焼き みそ汁(里芋、えのき、大根の葉) | 鱈 | 米 里芋 | ブロッコリー、人参、 えのき、大根の葉 | ☆ハイハイ | ソフトサラダ |
| 10 | 月 | ごはん ピーマンのじゃこ炒め ☆すまし汁(豆腐、えのき、葱) | 鶏肉、豆腐、 しらす | 米 里芋 | 人参、椎茸、牛蒡、 ピーマン、赤ピーマン、 えのき、葱、いんげん | ☆ハッピー ターン | ☆小魚 せんべい |
| 12 | 水 | ごはん ☆花野菜のサラダ ☆とりマヨドレ みそ汁(キャベツ、小松菜、しめじ) | 鶏肉 | 米 | ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、 キャベツ、小松菜、しめじ | コーン フレーク | ☆オレンジ ゼリー |
| 13 | 木 | ごはん キャベツのお浸し ホキの野菜あんかけ みそ汁(もやし、揚げ、ワカメ) | ホキ、揚げ、 ワカメ | 米 | 白菜、玉葱、赤ピーマン、 キャベツ、人参、もやし | ☆ソフト サラダ | ☆手作り クッキー |
| 14 | 金 |  ゆかりごはん ☆大根サラダ ☆星のハンバーグ ☆スープ(玉葱、人参、コーン) | 鶏肉、豚肉 ツナ | 米 じゃが芋 | 大根、胡瓜、コーン、 人参、玉葱 | ☆ハッピー ターン | ☆ココア 蒸しケーキ |
| 17 | 月 | ごはん ☆法蓮草のお浸し ☆鶏肉のクリーム煮 いちご  | 鶏肉 | 米 じゃが芋 | 玉葱、人参、いんげん、 法蓮草、いちご | ☆野菜 ハイハイ | ☆ソフト サラダ |
| 18 | 火 | ごはん 高野と野菜の煮物 ☆煮魚(鰯) みそ汁(里芋、もやし、ワカメ) | 鰯、ワカメ、 高野豆腐 | 米 里芋 | 玉葱、人参、もやし、 小松菜 | ☆コーン フレーク | きなこ餅 |
| 19 | 水 | ごはん ☆いんげんのマヨドレ和え 豚肉の生姜焼き みそ汁(さつま芋、キャベツ、大根の葉) | 豚肉 | 米 さつま芋 | 玉葱、人参、いんげん、 キャベツ、大根の葉 | ☆ハイハイ | ☆青りんご ゼリー |
| 20 | 木 | ごはん 野菜炒め 鱈のごま味噌焼き ☆すまし汁(豆腐、玉葱、小松菜) | 鱈、豆腐 | 米 | もやし、ピーマン、人参、 小松菜、玉葱 | ハッピー ターン | ☆小魚 せんべい |
| 21 | 金 |  ごはん ☆粉ふきいも ☆お誕生日会 スープ(青梗菜、玉葱、コーン) ☆鶏肉の唐揚げ ☆ブロッコリーサラダ フルーツゼリー | 鶏肉 | 米 じゃが芋 | ブロッコリー、赤ピーマン、 青梗菜、玉葱、コーン | ☆ソフト サラダ | ☆誕生日 ケーキ |
| 25 | 火 | ごはん ひじきの煮物 鱈の塩焼き みそ汁(南瓜、玉葱、ワカメ) | 鱈、ひじき、 揚げ、ワカメ | 米 南瓜 | いんげん、人参、玉葱 | ☆ハッピー ターン | ☆揚げパン |
| 26 | 水 | ごはん 大根の煮物 ☆豚じゃが ☆みそ汁(法蓮草、白菜、豆腐) | 豚肉、豆腐、 ちくわ | 米 じゃが芋 | 大根、白菜、法蓮草、 人参、玉葱 | ☆ハイハイ | ☆大学芋 |
| 27 | 木 | ☆ゆかりごはん 法蓮草の胡麻和え ☆野菜炒め ☆みそ汁(里芋、玉葱、ワカメ) | 豚肉、ワカメ | 米 里芋 | もやし、人参、コーン、 法蓮草、えのき、玉葱 | ☆ソフト サラダ | ☆法蓮草と 小松菜 せんべい |
| 28 | 金 | ☆ハヤシライス ☆キャベツサラダ ☆フルーツポンチ | 牛肉 | 米 | マッシュルーム、玉葱、 人参、キャベツ、コーン、 バナナ、黄桃 | コーン フレーク | みたらし団子 |

節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」とい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながらかべると、縁起がよいとされています。

今年は西南西

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緑豆が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います。地域により炊きかきや落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。