



月	火	水	木 1	金 2	土 3
<p>恵方巻というのは、元気で幸せになれるようにって お願いしながら食べるお寿司のことです。 お願いの途中で口を離すと、 幸運が口から逃げちゃうと言われてます。 だから、恵方巻を食べるときは、 願い事を頭で思い浮かべながら 静かに集中して食べようね。</p>			<p>恵方巻き 肉団子スープ 果物</p> <p>《3時のおやつ》 よもぎあんぱん・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>ポークチャップ フルーツサラダ 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 バナナ・節分豆・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; シスコーン・牛乳</p>	<p>しょう油ラーメン 白菜のソテー 果物</p> <p>《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; ウエハース・牛乳</p>
5	6	7	8	9	10
<p>厚揚げの煮物 白菜のゴママヨ和え いりこ 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 チーズサンド・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>干草焼き けんちん汁 果物【セレクト】 十六穀米（のり佃煮）</p> <p>《3時のおやつ》 中華蒸しカステラ・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; ビスケット・牛乳</p>	<p>魚の変わり西京焼き 鶏肉とひじきの煮つけ 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 オレオ・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; チーズ・牛乳</p>	<p>豚肉の変わり和え 汁ビーフン ヤクルト 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 牛乳かん・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; 果物・ヤクルト</p>	<p>チキンブラウンシチュー カミカミサラダ 果物 十六穀米（ゆかり）</p> <p>《3時のおやつ》 小葱のケーキ・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; エイセイボーロ・牛乳</p>	<p>牛丼 味噌汁 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 パウムクーヘン・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; 黒棒・牛乳</p>
12	13	14	15	16	17
<p> 振替休日</p>	<p>お弁当の日</p> <p>《3時のおやつ》 ぼたぼた焼き・野菜ジュース &lt;10時のおやつ&gt; クラッカー・牛乳</p>	<p>納豆入り厚焼き卵 豚汁風ゴマ味噌スープ 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 チョコチップマフィン・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; シスコーン・牛乳</p>	<p>豆腐のココロ煮 中華風酢の物 いりこ 十六穀米（ごま塩）</p> <p>《3時のおやつ》 たまごサンド・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>魚の天ぷら すいとん入り吉野汁 果物 十六穀米（わかめ）</p> <p>《3時のおやつ》 じゃが芋のガレット・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; チーズ・牛乳</p>	<p>きつねうどん 糸こんにゃくのきんぴら 果物</p> <p>《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; シガービスケット・牛乳</p>
19	20	21	22	23	24
<p>魚のパピョット チキンスープ ヤクルト 十六穀米（ゆかり）</p> <p>《3時のおやつ》 りんご・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; 黒棒・ヤクルト</p>	<p>冬野菜のカレー 野菜のスキムマヨネーズサラダ 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>豚肉とレンコンのカリカリ煮 はんぺんと水菜のかき玉汁 果物【セレクト】 十六穀米（しらす）</p> <p>《3時のおやつ》 フルーツサンド・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; エイセイボーロ・牛乳</p>	<p>厚揚げのオイスターソース煮 野菜のナムル いりこ 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 源氏パイ・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>天皇誕生日</p> <p>《3時のおやつ》 まがりせんべい・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; チーズ・牛乳</p>	<p>野菜とウインナーのソテー にゅうめん 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 まがりせんべい・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; チーズ・牛乳</p>
26	27	28	29		
<p>竹輪の二色揚げ 田舎汁 果物 十六穀米（わかめ）</p> <p>《3時のおやつ》 黄粉うどん・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; クラッカー・牛乳</p>	<p>和風麻婆豆腐 もやしの和え物 いりこ 十六穀米（かつお節）</p> <p>《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>小松菜チャーハン 魚のバターしょうゆ焼き ニラのふわふわスープ 人参のグラッセ</p> <p>《3時のおやつ》 クレープ・オレンジジュース &lt;10時のおやつ&gt; チーズ・牛乳</p>	<p>ココット蒸し ポテトスープ 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 味噌まんじゅう・牛乳 &lt;10時のおやつ&gt; かりんとう・牛乳</p>		

2月の予定

1日(木) 恵方巻き  
2日(金) 豆まき  
28日(水) お誕生会

《セレクトメニュー》  
6日(火)・21日(水)



災害時に備えて

非常食の確認を

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもの安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとっても適したものなのです。

