



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

### 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。

### 「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じもののばかり食べる など



げつようび 2	かようび 3	すいようび 4	もくようび 5	きんようび 6	どようび 7
焼き魚 ほうれん草のソテー ポテトサラダ くだもの みそ汁	おにハンバーグ 金棒アメリカンドッグ キャベツサラダ くだもの みそ汁	さばの香味焼き ゆで野菜 ちくぜん煮 くだもの みそ汁	親子煮 キャベツマヨ和え くだもの みそ汁	ポークカレー コーンフライ（オープン焼き） ブロッコリーサラダ	さばのみそ煮 ピーマンの金平 ほうれん草のおかか和え デザート すまし汁
食パンスティック	ヨーグルト	きなこせんべい	赤ちゃん蒸しパン	りんご	赤ちゃんお菓子
9 焼肉風炒め ハッシュドポテト ひじきの炒め煮 くだもの みそ汁	10 さけの西京漬け焼き ほうれん草の海苔和え かぼちゃの甘煮 くだもの すまし汁	11 けんこ記念の日 (おやすみ) 	12 けんちんうどん しゅうまい ブロッコリーサラダ	13 豚肉のはる玉炒め もやしのカレーサラダ くだもの みそ汁	14 チキンオープン焼き ブロッコリーごま和え さつま芋サラダ デザート みそ汁
ロールパン	赤ちゃんお菓子		バナナ	ヨーグルト	赤ちゃんお菓子
16 キッズキーマカレー ポイルウインナー 大根と海藻のサラダ くだもの	17 いわしのかば焼き風 ほうれん草のごま和え さつま芋マヨ焼き くだもの みそ汁	18 チキン照り焼き ブロッコリーおかか和え マロニーチャプチェ くだもの すまし汁	19 鮭チーズフライ（オープン焼き） ゆで野菜 もやしのひき肉炒め みそ汁	20 八宝菜 ささみのサラダ くだもの スープ	21 ぼだっこ焼き ゆで野菜 きりぼだいこんにんご切干大根煮 デザート みそ汁
うずまきお芋パイ	食パンスティック	ヨーグルト	オレンジ	赤ちゃんお菓子	赤ちゃんお菓子
23 天皇誕生日 (おやすみ) 	24 はみ出しぎょうざ もやしの中華サラダ ハッシュドポテト くだもの みそ汁	25 マーボーたまご 春雨マヨサラダ くだもの すまし汁	26 ソース焼きそば とりてばな 鶏手羽中みそ焼き ほうれん草のツツ和え 中華スープ	27 かれないのケチャップ和え ゆで野菜 ポテトチーズ焼き くだもの みそ汁	28 白身魚の和風揚げ煮 ほうれん草のナムル ひじき煮 デザート みそ汁
	さつま芋甘煮	ヨーグルト	みかん	赤ちゃんお菓子	赤ちゃんお菓子
<p>🍷 おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>🍼 離乳食完了まではおやつや給食の際に麦茶で水分補給をします。離乳食の進行状況により個別に主食やしようする食材・調理方法がわかります。連絡帳などで詳しく連絡があります。</p> <p>📦 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>					おにはそで うきは