令和8年2月分　幼保連携型認定こども園　瑠璃よこはまこども園予定献立表

節分

季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬を節分と呼びますが、現在では一般的に「立春」の前夜を指します。
厄（やく）を払うために、鬼のきらいなイワシの頭をヒイラギにさして、門や戸口に立て、炒った大豆を『福は内、鬼は外』のかけ声とともにまく習慣があります。

月に一度、金曜日におやつパンがあります。

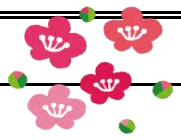
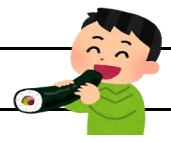
今月は
20日　ウインナーパン
です

旬の食材
さわら　わかさぎ　いわし　いか
ひじき　小松菜　ほうれん草　菜の花
白菜　大根　かぶ　れんこん
白ねぎ　いよかん

☆絵本紹介☆

大豆のすばらしさが描かれた絵本です。この絵本を書いたのは姫路市出身の作家「やぎ　たみこ」さんということをご存じですか？２月は節分の季節。大豆は豆まきにも使われる「みんなの体を作る」とても栄養のある食べ物です。絵本を読むともっと「大豆」が好きになるかも！ぜひおうちでも読んでみてください。

みんなの健康と平和を守れ！
大豆のダイズな役目がわかり、
あなたも大豆がダイズキに！

月	火	水	木	金	土
2 豚肉のマリアナソース 白菜サラダ すまし汁（大根）	**3** いわしのパン粉焼き かりかりきゅうり ポークビーンズ	**4** BBQチキン コールスローサラダ はんぺんのスープ シュガートースト	**5** 鰆のきのこあんかけ れんこんとこんにゃくのしみしみ煮 みそ汁(かぼちゃ)	**6** 麻婆豆腐 春雨の酢の物 シューマイ	**7** 煮込みうどん バナナ
					うどん（ゆで） △豚もも肉 にんじん　たまねぎ　しめじ キャベツ　バナナ
9 ししゃものマリネ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ すまし汁	**10** 高野豆腐の卵とじ 甘辛かぼちゃ ちくわ天	**11** **建国記念日**	**12** 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぶ)	**13** タンドリーチキン ポテトサラダ 和風ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ ブラウニー	**14** ハンバーガー バナナ・ジュース
					
16 クリスピーチキン 大根サラダ 卵ともずくのスープ	**17** カレイのレモン風味 ほうれん草の白和え すまし汁（うどん）	**18** かき揚げ 大根の甘酢 みそ汁（キャベツ） パインケーキ	**19　お誕生日会** カレーライス スパゲティサラダ	**20** とんすき風 かぼちゃ煮 肉団子のケチャップ煮	**21** フォー・ガーもどき バナナ
					干しうどん（乾）　〇油 △鶏もも肉 たまねぎ　にんじん　△干ししいたけ 〇ねぎ　バナナ
23 **天皇誕生日**	**24** 青椒肉絲(ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽｰ) ミニコロッケ 豆腐のスープ	**25** さばのｽﾃｰｷｿｰｽがけ キャベツののり和え さつま汁 きなこドーナツ	**26** 豚肉の柳川風 大根と厚揚げの煮物 スナップえんどうの塩茹で	**27** 白身魚のクラッカー揚げ きゅうりこんぶ みそ汁（かぼちゃ）	**28** ホットドック バナナ・ジュース

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示　無印・・・生後5～6カ月頃・〇・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
※ は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。