



給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

| 日 | 曜 | 主食 | 副食 | 3時おやつ |
|----|---|-------|---------------------------------------|----------------|
| 1 | 金 | ごはん | 豚汁、さばのごま焼き、大豆とひじきのサラダ | 牛乳、みたらし団子 |
| 2 | 土 | ごはん | カレーライス、フルーツカクテル | 牛乳、黒糖パン |
| 3 | 日 | | | |
| 4 | 月 | ごはん | かき玉汁、松風焼き、ほうれん草のおかか和え | 牛乳、さつま芋のガレット |
| 5 | 火 | ごはん | なすと玉ねぎのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、白菜ののりあえ | 牛乳、フルーツゼリー |
| 6 | 水 | ごはん | 小松菜となめこのみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、切干し大根のサラダ | 牛乳、ツナパン |
| 7 | 木 | パン | 野菜スープ、肉団子の揚げ煮、マカロニサラダ | 牛乳、おやつ雑炊 |
| 8 | 金 | ごはん | 五目みそ汁、赤魚といんげんの煮つけ、おからサラダ | 牛乳、シュガーラスク |
| 9 | 土 | ごはん | ハヤシライス、りんごヨーグルト | 牛乳、あんぱん |
| 10 | 日 | | | |
| 11 | 月 | | 〈建国記念日〉 | |
| 12 | 火 | ごはん | かに豆腐汁、シュウマイ、春雨サラダ | 牛乳、お好み焼き |
| 13 | 水 | ごはん | 玉ねぎと油揚げのみそ汁、豆腐じゃが、キャベツの胡麻マヨネーズあえ | 牛乳、バナナパンケーキ |
| 14 | 木 | パン | 豆乳スープ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ | 牛乳、ココアプリン |
| 15 | 金 | ごはん | 大根と厚揚げのみそ汁、魚の甘酢あんかけ、小松菜の納豆あえ | 牛乳、コーンチーズトースト |
| 16 | 土 | ごはん | 親子丼、もやしとわかめのみそ汁 | 牛乳、レーズンパン |
| 17 | 日 | | | |
| 18 | 月 | ごはん | キャベツのみそ汁、ちくわの磯辺焼き、筑前煮 | 牛乳、おから蒸しパン |
| 19 | 火 | ごはん | さつま芋と長ねぎのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、きゅうりの酢の物 | 麦茶、牛乳寒天 |
| 20 | 水 | ごはん | ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、りんご | 牛乳、お誕生会お楽しみおやつ |
| 21 | 木 | パン | 野菜スープ、ナゲット、ゆで野菜 | 牛乳、鮭チーズおにぎり |
| 22 | 金 | ごはん | 豆腐旨煮椀、鮭の照り焼き、ひじきとほうれん草のサラダ | 牛乳、豆乳フレンチトースト |
| 23 | 土 | ごはん | マーボー豆腐どん、わかめスープ | 牛乳、ジャムパン |
| 24 | 日 | | | |
| 25 | 月 | ごはん | じゃが芋ときぬさやのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、小松菜のごまあえ | 牛乳、白玉ぜんざい |
| 26 | 火 | ごはん | 白菜とえのきのみそ汁、ぎせい豆腐、ごぼうとコーンのサラダ | 牛乳、ミニアメリカドッグ |
| 27 | 水 | ★不要です | ちゃんぽんラーメン、フルーツポンチ | 牛乳、パウンドケーキ |
| 28 | 木 | パン | スープヌードル、ポークチャップ、マセドアンサラダ | 牛乳、きな粉おはぎ |

★3歳児以上は主食を持参して下さい。

節分・立春の日に縁起がいい「豆腐」を食べよう!



●節分や立春はいつ、どのような日なの？

立春がどのような日かをご存知ですか？立春は暦の上では春のはじまり。太陽の高さが315度の日が立春となり、その日にちは毎年変わります。2017年に続き、2018年以降もしばらく立春は2月4日ですが、1年は毎年365日ではなく、うるう年(366日)もあり、年によっては2月3日になったり、2月4日になったりします。

●立春大吉とよばれて邪気を追い払う節分と立春の豆腐

2月3日は節分。2月4日は立春です。節分・立春には、豆腐を食べる風習があります。古来より白い豆腐には、邪気を追い払うほどの霊力が宿ると伝えられ、身を清める食べ物であると考えられていました。立春の前(2月3日(節分))に食べる豆腐は、それまでの罪や穢れを祓い、立春当日(2月4日)に食べる豆腐は、健康な体に幸福を呼び込むといわれています。この節分と立春に食べる豆腐のことを「立春大吉豆腐」といいます。この風習は、2003年頃、出雲大社相摸分祠・分祠長がある文献に『節分に豆腐は身を清める』と記されていたのを見つけ『立春』(2/4)と『夏越』(6/30)にお豆腐をと提案したことが始まりです。邪気を追い払うと言われているのは、「白い豆腐」なので、お醤油の色に染まらない白いままの状態です。

太巻きと共に、節分・立春には豆腐を食べて身を清めましょう。

