

2月の食事だより

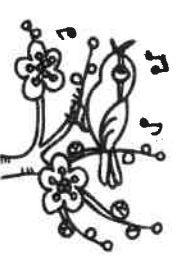
R5 2 1 山中保育園

月	火	水	木	金	土
6 八宝菜 春雨スープ バナナ	7 カレイのから揚げ 温野菜サラダ 味噌汁 △おにぎりday	8 カレーピラフ ごぼうサラダ 卵スープ オレソジ	9 クリームシチュー ブロッコリーのごまあえ りんご	10 煮魚 根野菜のごまあえ かき卵汁	11 建国記念の日
カステラ	ウエハース 白玉団子	ポーク 牛乳 クエハース風布	ビスケット 牛乳 クッキーフロワジュ	バナナ カルピス スコージン	18 ツナサンド バナナ 牛乳
13 厚焼き卵焼き 筑前煮 味噌汁	14 肉じゃが しらす入酢の物 味噌汁	15 かやくごはん ぎょうざのから揚げ ブロッコリーのおひたし 味噌汁	16 ポトフ マカロニサラダ パイ	17 煮魚 野菜のそぼろあん 味噌汁	
ポーク カステラ	ビスケット 飲ヨーグルト 黄粉ラスク	ウエハース 牛乳 ヨーグルト	カステラ 牛乳 かきもちフロワジュ	バナナ 牛乳 ゼリー	25 ホットボック バナナ 牛乳
20 カレーライス 春雨サラダ オレソジ	21 手作りさつま揚げ ナムル 味噌汁	22 洋風卵焼き ミルクスープ パイ	23 天皇誕生日	クラッカー チーズ	
せんべい 牛乳 クッキーフロワジュ	ビスケット 牛乳 クエハース	クラッカー チーズ	カステラ 牛乳 クッキーフロワジュ	バナナ 飲ヨーグルト チーズラスク	
27 豆腐のまご揚げ ブロッコリーのおひたし 豚汁	28 小魚のから揚げ 豚肉と野菜の煮物 味噌汁				
ポーク	牛乳 ビスケットフロワジュ	カステラ	牛乳 白玉団子		

【お知らせ】

7(火) 白、青、赤組はおにぎりdayです。

寒さに負けずに乗り切りましょう
 暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い季節です。
 空気が乾燥していて、感染症などは流行しやすくなります。
 室内の換気と加湿を心がけて、冬のりきりしましょう。



季節と食の話

恵方巻きとは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。
 春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願い、その年の恵方(吉方)に向かい、丸かじりするのが習わしです。2023年の恵方は「南南東のややや南」だとされています。
 なお、恵方巻の具材は、七福神の「7」にちなみ、7種類入れるとよいとされています。定番具材にはそれぞれ縁起のよい意味が込められています。

- きゅうり：その名前から「9つの利」
- えび：紅白の色から「めでたい」
- かんぴょう：細く長い形から「長寿」
- 椎茸：傘の形が陣笠に似ていることから「護身」
- うなぎ・あなご：力強さや長い姿から「出世」・「長寿」
- だし巻き卵：黄色い色から「金運」
- 桜でんぶ：鯛をほぐしていることから「めでたい」

