曜日	月		火		水		木		金		土	
	1	15	2	16	3	17	4	25	5	19	6	20
午前食	玄米入り 麦 茶 ご 飯 りんご		玄米入り 麦 茶 ご 飯 納 豆 りんご		玄米入り 麦 茶 ご 飯 納 豆 りんご		玄米入り 麦 茶 ご 飯 納 豆 りんご		玄米入り 麦 茶 ご 飯 納 豆 りんご		麦 茶 りんご	
	揚げ鶏の甘酢だれ ゆで野菜 大根と昆布の煮物 玉ねぎのみそ汁		いわしの蒲焼き ブロッコリーマヨ和え もやしのごま酢和え かぼちゃのみそ汁		五目卵のあんかけ 白菜の和え物 しらすとゴマの佃煮 もやしのみそ汁		豚肉の香味炒め ホウレン草おかか和え きんぴら えのきのみそ汁		さかなの西京焼 里芋の煮物 小松菜のサラダ 大根のすまし汁		ひじきごはん 石狩汁	
午後食	麦 茶 ヨーグルト		麦 茶 牛 乳 麩のきな粉まぶし		麦 茶 塩おにぎり おしゃぶり昆布		麦 茶・牛乳 果物の盛り合わせ 小あじ		麦 茶 牛 乳 大学いも風		麦 茶 牛 乳 バナナ	
В	8	22	()	10	24	1	18	12	26	13	27
午前食	玄米入り 麦 茶 st が が が が が が が が が が が が が が が あい が が が が		玄米入り 麦 茶 ご 飯 納 豆 りんご		玄米入り ご 飯	麦 茶 納 豆 りんご	玄米入り ご 飯	表		麦 茶 りんご		
	豆腐の小判揚げ ごぼうのゴマよごし 大根サラダ キャベツのみそ汁		ブリの照り焼き はるさめ炒め ブロッコリー和え 白菜のみそ汁		がね 高野豆腐の煮物 大根の香味あえ なめこのみそ汁		松風焼き 二色なます にんじんしりしり 豆腐のみそ汁		魚の塩焼き ポテトサラダ 小松菜の煮びたし 大根のみそ汁		豚肉のみそ丼 豆腐のすまし汁	
午 後 食	麦 茶 いちごのヨーグルト ババロア		麦 茶 すいとん汁 チーズ		麦 茶 牛 乳 いりこもち		麦 茶 果物盛り合わせ チーズ		麦 茶 牛 乳 米粉蒸しパン		麦 茶 牛 乳 バナナ	

- ・主食は、基本玄米入りご飯です。玄米は発芽玄米を使用しています。雑穀を混ぜる日も有ります。・献立は変更する場合があります。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーが、ある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ☆未満児のおやつです。
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

【節分】~今年は124年ぶりに2月2日~

明日は、「節分」。暦の上では春を迎えようとしています。 豆まきでおなじみの「節分の日」が、今年は1日早い2月 2日になります。国立天文台は「地球が太陽の周りを回る公 転の周期が、1年きっかりでないことが原因。微妙なずれが 積み重なった結果」と説明しています。節分には季節を分け るという意味があり、立春の前日にあたります。今年からし ばらくは4年ごとに2月2日となり、2057年の次は58 年で2年ごとに続くということです。

豆まきは、1年の幸福を祈る行事です。邪気を祓った後は、 年の数だけ豆を食べて1年の幸せを祈ります。大豆は、弥生 時代から栽培されていた作物。さまざまな食品や調味料に加 工されます。植物ですが、体を作るもとになる、たんぱく質 を豊富に含み「畑の肉」とも呼ばれます。

園では、鬼が嫌うとされる、イワシとトゲのあるヒイラギを玄関に飾ったり、豆をまいてそれぞれの心や身体の中にいる、『鬼』を退治します。

なお、豆まきに使う炒り大豆やピーナツは、消費者庁による誤嚥事故の注意喚起を受け、園では、食べさせません。豆まきに使う炒り大豆は、細かく砕いてまきます。 焚火の熾火で『がらんつ』(いわし)を焼いて食べます。



『かるかん』 丸型約30個分

<材料>

かるかん粉砂糖300g300g

長芋 300g(皮をむく)

·水 200cc

卵白 3個分(泡立てる)

・市販さらしあん 約300g

(作り方)

- ①かるかん型に油を塗る。
- ②ボールにかるかん粉と砂糖を混ぜる。
- ③あんこも小さく丸めて、バットに並べる。
- ④長芋をミキサーに入れ、水を入れながら粒が なくなるまでよく混ぜる。
- ⑤②に③を入れ、さらに混ぜる。
- ⑥よく泡立てた卵白を⑤に入れ、生地にムラがなくなるまで混ぜる。
- ⑦型にあんこを入れ、⑥の生地を入れて蒸し器 で 15分蒸す。

~ほっこりした話~

午前食の、配膳の時。「ブロッコリーは何個食べますか?」と聞くと「2個」と答えたのでお皿に入れると、「わぁ〜このブロッコリーは仲良しだね、くっついてるよ」とかわいい発想。また、夕方Oさんと手をつないでいると「直美さんの手は、ごはんのにおいがするね、今日のごはんもとてもおいしかったよ」満面の笑みで話してくれました。Rくんは、「ぼくは、玉ねぎは嫌いだけど牛丼に入っているのは甘くて牛肉と合っているよね。これなら食べられるし、最高においしいよ!」と言っておかわりをしました。1月も、ほっこりとするエピソードがたくさんでした。毎回、子どもたちの発想や、気づきに驚かされます…。