

2がつのこんだて



株式会社 ココット

| 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 |
|---|---|--|---|---|
| ごはん フルコギふう たけのこしゅうまい かまかまサラダ りんご (かん) | わかめごはん マスのしおやき たまごやき いんげんソテー チンゲンさいのナムル さんしょくまめ | ふりかけごはん ヒレカツ ミートボールケチャップ カリフラワーソテー はくさいシーザーサラダ オレンジ | ごはん とんてき おからポテト ほうれんそうソテー ラタトゥイユ チーズ | ごはん とりにくみそづけやき オーシャンフライ アスパラソテー ひじきとちくわに みかん |
| 465kcal P13.0g | 422kcal P15.9g | 407kcal P11.4g | 400kcal P15.0g | 404kcal P13.4g |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ごはん キャベツメンチカツ たこさんウィンナー わふうスパゲティソテー かぼちゃのいとこに みかん (かん) | ごはん チキンクリームソース ミートボールコンソメ ポイルフロッコリー きりほしだいこんサラダ オレンジ | けんこくきねんび | ごはん にこみハンバーグ ハーフオムレツ スパゲティソテー コールスローサラダふう だいがくいも | ざっこくまい こんさいカレー おからポテト さんしょくナムル みかん |
| 437kcal P10.5g | 410kcal P14.9g | | 397kcal P10.5g | 472kcal P10.0g |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ふりかけごはん とりのからあげ ロールたまごやき スパゲティナポリタン きんぴらごぼう ミニゼリー | ごはん さわらのカレーたつたあげ てりやきミートボール チンゲンさいおかかあえ シルバーサラダ りんご | ごはん ぶたにくパンごやき あげぎょうざ いんげんソテー ジャーマンポテト みかん | ごはん タンドリーチキン ほたてふうみフライ キャベツゆかりあえ ひじきごもくサラダ オレンジ | 【いるかルームのみ】 ごはん とんかつ れんこんまんじゅう ほうれんそうのごまあえ きりこんぶとさつまあげに グレープフルーツ |
| 415kcal P12.6g | 427kcal P13.4g | 415kcal P12.2g | 387kcal P14.6g | 392kcal P10.7g |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| てんのうたんじょうび | だいがえきゅうじつ | ごはん イタリアンハンバーグ スマイルポテト スパゲティソテー かぶのサラダ りんご | ごはん マーボーとうふ チキンナゲット さといもカレーふうみ テコボン | ふりかけごはん しろみざかなてんぷら ロールたまごやき ビーフソテー はくさいとぶたにくのうまに オレンジ |
| | | 424kcal P10.5g | 407kcal P15.2g | 404kcal P13.2g |

kcal=エネルギー/P=タンパク質

2月3日『節分』

冬と春の季節の変わり目である立春の前日（2026年は2月3日）を節分といい。節分といえば豆まきが浮かぶと思いますが、豆まきは災いを呼ぶとされる鬼を外に追い出し、幸運を呼ぶ福の神を招き入れられると考えられています。

豆まきは『豆=魔目（マメ）』を『滅する（まめつ）』にかけて炒った豆をまきます。炒った豆を使うのは（鬼の）芽が出ないようにという願いも込められています。

豆を年齢の数+1個（来年の健康を願って）を食べて無病息災や健康長寿を願って食べる風習もありますが、炒った豆は1粒ずつよく噛まないといけないので、無理に食べさせる必要はありません。食べられるようになった子が食べる時も「1粒ずつよく噛もうね」と声掛けして見守ってください。

豆まきを行う際にも管理できる豆の数にしたり、個包装されている物や落花生（殻付き）を代用するなど、安全に配慮しながら日本の伝統行事を体験し、お家に福の神を招き入れられるといいですね。



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット