

# 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 カムカムサラダ 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 とりにくみぞづけやき 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
ミニはっぴょうかい	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 ク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
	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 ミニセリ	ごはん さわらのカレーたつたあげ ていやきミートボール チンゲンさいおかかあえ シルバーサラダ りんご	ごはん ぶたにくパンこやき 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		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 マーボー豆腐 チキンナゲット さといもカレーふうみ テコポン	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