

ぱくぱくカレンダー



ちややこどもえん

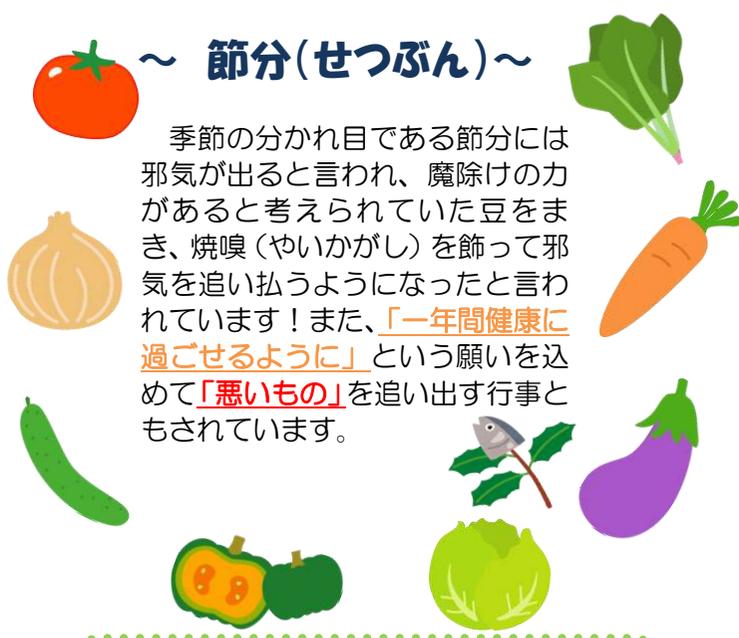
令和7年



もうすぐ『立春』の日がやってきます☆暦の上では春が近づいてきましたが、まだまだ寒い日は続くようです。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすい時期。のどの乾燥は風邪など体調不良の原因となります。寒いと水分補給する意識が減りますがしっかりと行い、感染症予防を心がけましょう！

月	火	水	木	金	土
\豆を年の数だけ食べるのは 6歳以上 になってから/ 地域によりさまざまですが、豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と 病気になるともいわれています。ただし、硬くてかみ砕く必要がある豆やナッツ類などの食品は、かみ砕く力や飲み込む力が未熟な乳幼児にとって窒息や気管支炎、肺炎の原因になることがあります。無病息災を願う昔からの風習ではありますが、5歳以下の子どもに節分の豆は与えないようにしましょう。					1 野菜ラーメン 即席漬け くだもの ♪お楽しみ♪
3	4	5	6	7	8
おにライス ピーマンとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	ごはん みそ煮込みおでん おかか和え くだもの	ごはん 揚げ鶏の柚子葱ソース 付け合せ 中華スープ	ごはん さわらの蒲焼 大豆とわかめの酢の物 玉ねぎの味噌汁	焼きラーメン わかめスープ くだもの	カレーうどん おひたし くだもの
おにさんクッキー	さつま芋団子	ロシアクッキー	フルーツサンド	チーズケーキ	♪お楽しみ♪
10	11	12	13	14	15
ハヤシライス ひじき入りサラダ くだもの	建国記念日	ごはん マーボー豆腐 中華和え くだもの ほうれん草とベーコンの蒸しパン	ごはん コロケ 付け合せ かぶのスープ	ごはん 鶏肉のすき焼き風 レモン酢和え ーロゼリー	ちゃんぽん麺 小魚のごまがらめ くだもの ♪お楽しみ♪
大根もち			フルーツゼリー	バレンタインケーキ	
17	18	19	20	◆21◆	22
パン 鮭のクリームシチュー キャベツサラダ くだもの	親子丼 ごまみそ和え くだもの	ごはん 厚揚げの肉あんかけ にしき和え くだもの	ごはん 魚のピザ風 ゆでキャベツ クリームコーンスープ	ごはん 鶏肉の照り焼き 煮浸し なめこの味噌汁	和風スバゲティ スティック野菜 くだもの ♪お楽しみ♪
チキンライスおにぎり	ホットドッグ	キャロットドーナツ	ジャムサンド	カリカリ煮干し	
24	25	26	27	28	
振替休日	魚かけ飯 和え物 くだもの カップケーキ	パン 豆まめカレーシチュー れんこんサラダ くだもの じゃこ梅おにぎり	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 大根の味噌汁 きな粉ラスク	ごはん 豚肉のオニオンソース 粉ふき芋 コンソメスープ ココアゼリー	

～ 節分(せつぶん)～



季節の分かれ目である節分には邪気が出ると言われ、魔除けの力があると考えられていた豆をまき、焼嗅(やいかがし)を飾って邪気を追い払うようになったと言われています！また、「**一年間健康に過ごせるように**」という願いを込めて「**悪いもの**」を追い出す行事ともされています。

☆レシピ紹介☆

～魚かけ飯～

25日
登場!

材 料 (4人分)

作り方

- ごはん…お茶碗 4 杯分 ① 干し椎茸をお湯で戻す。
 たら…60g (戻し汁はとっておく。)
 鶏ひき肉…90g ② 生姜はみじん切りにし、他の野菜は食べやすい大きさに切る。
 生姜…5g ③ 鍋にごま油をひき、生姜、たら、鶏ひき肉、ごぼうを入れ、よく炒める。
 ごま油…6g ④ 椎茸の戻し汁を入れ、他の材料を全て加え、煮込む。
 ごぼう…50g ⑤ ☆の調味液を入れて味を調えたら、完成!
 大根…120g
 里芋…60g
 人参…40g
 干し椎茸…5g
 葱…30g
 ☆ しょう油…大2
 みりん…大2