

Table with columns: 日付, 献立, 10時おやつ, 材料名 (熱と力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料), 3時おやつ, エネルギーたんぱく質脂質/塩分. Rows include meals like ハヤシライス, しゃもこごはん, さわらの西京焼き, etc.

2月3日は節分です。保育園やご近所様からは「鬼は外！福は内！」と元気な声が聞こえてきそうですね。地方では掛け声や行う事の違いもあるようです。調べてみるのも楽しそうですね。

◎節分ってなに？

もともと季節を分けるという意味があり、立春、立夏、立秋のそれぞれの前日をさしていました。豆をまくことは、鬼にぶつけて邪気を払い、一年の健康を願う意味があります。自分の歳の数（又は+1）食べる」と病気にならないとも言われています。また、その年の恵方（吉とされる方角）を向いて、無言のまま願い事をしながら食べる恵方巻も一つの食習慣です。

※3歳未満は午前中に牛乳を提供します。

仕入れの状況によって献立が変更になる場合があります。事前に献立を確認し、給食で初めて口にするも

Table with 2 columns: 給食栄養目標量, エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量. Values: 509 (462), 16.6 (18.5), 15.8 (12.8), 1.4 (1.6). Row 2: エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量, 537 (474), 21.1 (19.4), 16.9 (16.4), 1.8 (1.5).

