



2月の献立表



1年でいちばん寒い季節です

節分を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにもうがい・手洗いを欠かさず、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と豆をまき、年齢の数だけ豆を食べます。今年の恵方巻の吉方は、南南東です											
		1		2		3		4		5	
		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉の梅しそ焼き ・野菜のごま和え ・すまし汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・焼き肉風炒め ・里芋のおかか煮 ・もずくスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・鬼オムライス(卵不使用) ・金棒バーグ ・豆乳スープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・わかめスープ 			
3時		お茶・ねぎ味噌焼きおにぎり		3時		牛乳・米粉とおからのクッキー		3時		牛乳・きな粉のスノーボール	
6		7		8		9		10		11	
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チキンソテー ・マカロニサラダ ・味噌汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のみぞれ煮 ・ぎゅうりと春雨の酢の物 ・味噌汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・レバーのマーマレード煮 ・野菜サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・かき揚げうどん ・塩昆布おにぎり ・フルーツ(莓) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のマヨネーズ焼き ・ほうれん草サラダ ・すまし汁 		建国記念の日	
3時		牛乳・ごまスティック		3時		牛乳・焼きドーナツ		3時		牛乳・あんこスコーン	
13		14		15		16		17		18	
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉と大根の煮物 ・ひじきサラダ ・味噌汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のチリソース ・さつま芋の甘煮 ・切り干し大根スープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉の梅しそ焼き ・野菜のごま和え ・すまし汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・焼き肉風炒め ・里芋のおかか煮 ・もずくスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・黒米 ・魚の塩焼き ・切干大根の煮物 ・豚汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・わかめスープ 	
3時		牛乳・黒糖豆乳もち		3時		牛乳・りんご蒸しパン		3時		牛乳・あんこスコーン	
20		21		22		23		24		25	
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チキンソテー ・マカロニサラダ ・味噌汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のみぞれ煮 ・ぎゅうりと春雨の酢の物 ・味噌汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・レバーのマーマレード煮 ・野菜サラダ 		天皇誕生日		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のマヨネーズ焼き ・ほうれん草サラダ ・すまし汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・春雨スープ 	
3時		牛乳・ごまスティック		3時		牛乳・焼きドーナツ		3時		牛乳・にんじんゼリー	
27		28		大豆のパワー <p>大豆は様々な栄養素が含まれているバランスの良い食材です。大豆のタンパク質は野菜や穀物よりも肉に近いので「畑の肉」とも言われています。大豆からできるものにはもやし・枝豆・油・味噌・きな粉・醤油・豆腐などがあります。</p>							
3時		牛乳・黒糖豆乳もち									

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。