

2月の献立表

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	ごはん かき玉汁 鶏の味噌漬け焼き 里芋といんげんのゴマ和え ミニゼリー	キーマカレー 春雨サラダ バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁（豆腐・しめじ） さんまの塩焼き 白菜と小松菜の煮浸し パイン缶	サンドイッチ （ハムチーズ・ジャム） クリームシチュー バナナ	混ぜごはん 味噌汁（油揚げ・キャベツ） 鮭の煮つけ マカロニサラダ ミニゼリー
15時	牛乳 節分クッキー	麦茶 みかんゼリー	牛乳 もちもちかぼちゃ	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 焼きビーフン
	10	11	12	13	14
昼食	☆お誕生会☆	☆建国記念の日☆ 	ごはん 味噌汁（厚揚げ・白菜） さわらの照り焼き ほうれん草とえのきの和え物 ミニゼリー	ホワイトブレット 卵スープ 鶏のチーズパン粉焼き 野菜とソーセージの ケチャップソテー バナナ	ごはん わかめとえのきのスープ マーボー豆腐 ビーフンサラダ ミニゼリー
15時	牛乳 お麩のラスク		牛乳 シュガートースト	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 じゃが芋のチーズお焼き
	17	18	19	20	21
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・ニラ） 赤魚の煮つけ カニ風味サラダ みかん	三色丼 味噌汁（大根・葉ねぎ） 胡瓜と竹輪の酢の物 ゼリー	ごはん 味噌汁（油揚げ・もやし） 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 ミニゼリー	穀物ロールパン 野菜スープ カレイの煮つけ チキンサラダ バナナ	あんかけうどん ワカメとシラスの玉子焼き 牛乳 パイン缶
15時	牛乳 いちごクリームサンド	牛乳 大学芋	牛乳 豆腐スコーン	牛乳 味噌おにぎり	ホットケーキ
	24	25	26	27	28
昼食	☆振替休日☆ 	ごはん 味噌汁（厚揚げ・長ネギ） 肉じゃが 小松菜の磯辺和え ミニゼリー	ごはん 味噌汁（豆腐・なめこ） さんまの梅煮 スパゲティサラダ もも缶	レーズンパン パンプキンスープ タンドリーチキン キャベツとベーコンのソテー バナナ	ごはん 味噌汁（豆腐・水菜） サバの竜田揚げ 胡瓜と玉子の酢の物 金時煮豆
15時		牛乳 チーストースト	牛乳 豆蒸しパン	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 お好み焼き

節分には炒った大豆を

節分には邪気をはらうために豆まきをし、自分の数え年の数の豆を食べます。豆は炒った大豆を使いますが、昔の家は家の中に土間があり、そのまま豆をまくと芽が出てくるおそれがあ



が、それを防ぐ目的から炒るようになったといわれています。また、豆を炒ると固さが増し、鬼を退治するのに適しているという説もあります。

平均給与栄養量（昼食＋おやつ）

エネルギー	脂質
513Kcal	15.7g
タンパク質	食塩
19.7g	1.5g

