

1月⇒2月



予定献立表



	1月28日 (月)	1月29日 (火)	1月30日 (水)	1月31日 (木)	2月1日 (金)	2月2日 (土)	2月3日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) 切干し大根の炒め煮 お漬物(高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) こんにゃくの炒め煮 のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 白菜の旨煮 ネギ卵焼き お漬物(しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 和風オムレツ お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・人参) ひじきの煮物 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・麩) 南瓜のそぼろ煮 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	パン ジュリアンスープ スクラブ レッグ とウイナー カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 鶏肉と五目野菜の旨煮 もやしとピーマンの辛子和え わかめスープ 杏仁豆腐	御飯140g 白身魚のムニエル ナポリタン 豆乳チャウダー フルーツ (いちご)	肉うどん コロッケ ぶどうゼリー	御飯140g 青魚の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 (えのき・麩) 抹茶ババロア	赤飯 お刺身 煮しめ 味噌汁 (豆腐・玉葱) フルーツ (バナナ)	御飯140g 豚の角煮 ポテトサラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 杏仁豆腐	御飯140g すき焼き風煮物 三色野菜の和え物 清し汁 (椎茸・水菜) 黒蜜バナナ羹
間食	黒棒			白あんぱん			★節分★ 福豆
夕食	麦ご飯140g 竜田揚げのおろし添え キャベツとちくわの和え物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のトマトソース煮 ひじきサラダ 清し汁 (椎茸・三つ葉) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 白身魚の幽庵焼き ふろふき大根 あおさの清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 青梗菜と豚肉の炒めもの 南瓜の含め煮 清し汁 (しめじ・水菜) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (水菜・しめじ) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け キャベツとちくわの和え物 味噌汁 (蕪・油揚げ) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 青魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 かき玉汁 お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1417 水分 1028.5 たんぱく質 56.9 食塩相当量 8.5	1658 1201.5 62.6 8.9	1243 930.9 51.0 9.2	1594 935.0 62.3 7.6	1360 828.5 59.0 9.1	1559 1033.3 60.1 8.7	1535 1088.1 67.4 7.0

★節分と豆まき★

2月3日は「節分(せつぶん)」ですね。節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回あったものでした。ところが、日本では立春は1年のはじまりとして、とくに尊ばれたため、次第に節分といえば春の節分のみを指すようになっていったようです。

節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っており、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということです。





予定献立表



	2月4日 (月)	2月5日 (火)	2月6日 (水)	2月7日 (木)	2月8日 (金)	2月9日 (土)	2月10日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・玉葱) 白菜の煮物 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 切り昆布の煮付け 卵焼き お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・ちくわ) ひじきの煮物 漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・椎茸) オムレツ お漬物 (のりの佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・麩) 里芋のそぼろ煮 鮭フレーク 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) 牛蒡やわか炒煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g コンソメスープ ポークビーンズ ふりかけ (鉄強化) カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 肉じゃが しらす入り酢の物 清し汁 (はんぺん) フルーツ (オレンジ)	御飯140g 幽庵焼き 鶏団子のみぞれ煮 清し汁 (錦糸卵) ヨーグルトムース	★節分行事食★ 巻き寿司/いなり寿司 鯛のつみれ煮 大豆の昆布煮 赤だし味噌汁 バナナムス フォックスがけ	海鮮焼きそば 華ソウマイ 中華スープ フルーツみつ豆	御飯140g 豚の生姜焼き なます和え あおさの清し汁 フルーツ (いちご)	御飯140g 西京焼き 炒り豆腐 清し汁 (はんぺん) フルーツ (オレンジ)	御飯140g 牛肉の和風煮 蕪のそぼろあんかけ 味噌汁 (しめじ・玉葱) コーヒーゼリー
間食	プリン			あんまん			
夕食	根菜の炊き込みご飯 魚の香味焼き カブの海老あんかけ とろろ昆布汁 お漬物 (胡瓜の床漬け)	麦ご飯140g 厚揚げと豚肉の煮物 ピーマン炒め 味噌汁 (京菜・麩) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ～磯風味～ じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鶏肉ときのこのクリームチヂミ サーモンのフレンチサラダ 冬野菜のミネストローネ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 小松菜のツナ炒め ひき肉と春雨の生姜スープ お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 和風ハンバーグきのこあん ひじきサラダ 梅そうめん汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 白身魚のマスタード焼き 華風和え 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (しば漬)
成分	エネルギー 1392 水分 1062.1 たんぱく質 53.2 食塩相当量 9.4	1502 903.2 60.1 9.8	1568 1013.9 68.8 9.9	1575 1071.2 60.4 8.6	1513 1032.9 64.5 6.0	1470 967.0 59.6 8.4	1450 991.4 61.3 7.1



2月4日は立春です。立春とは初めて春の気配が現れてくる日で、「春の初め」のことを指します。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪を引かないよう、しっかり食事を摂りましょう！！

また、2月6日は節分の行事食として巻き寿司の提供を予定しています。今年の恵方は南南東だそうです。の内に願い事をしながら黙って食べると願い事がかなうと言われています★





予定献立表



	2月11日 (月)	2月12日 (火)	2月13日 (水)	2月14日 (木)	2月15日 (金)	2月16日 (土)	2月17日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・えのき) 切干し大根の炒め煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・麩) 大豆とさつま揚げの煮物 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (野沢菜) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・しめじ) 玉葱と里芋の旨煮 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 大豆の五目煮 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・椎茸) ゆで干し大根の炒め煮 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン ジュリアンスープ スクランブルエッグとウインナー 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚のもろみチーズ焼き さつま芋の甘辛煮 清し汁 (錦糸卵・三つ葉) フルーツ (バナナ)	御飯140g カレーライス マカロニサラダ 野菜スープ 福神漬け 南瓜ムース	御飯140g 鯖の味噌煮 ワカメとエビの和えもの つみれ汁 抹茶ババロア	御飯140g 八宝菜 餃子 清し汁 (巻麩・春菊) フルーツ (みかん)	御飯140g 白身魚の和風あんかけ ほうれん草のピリ辛和え 味噌汁 (茄子・油揚げ) フルーツヨーグルト	御飯140g ねぎトロ丼 南瓜の煮物 清し汁 (しめじ・三つ葉) ぶどうゼリー	御飯140g 鶏肉と里芋の煮物 キャベツとカニのサラダ 蒲鉾のお吸い物 甘夏缶
間食	白玉ぜんざい			チョコケーキ			
夕食	麦ご飯140g 豚肉とうすらの煮物 ほうれん草のおかか和え 豆乳味噌汁 お漬物 (胡瓜の浅漬)	麦ご飯140g 青魚の塩焼き 里芋のゆず煮 白菜と豚肉のスープ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 鶏団子のきのこクリーム煮 春雨サラダ 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 和風ムニエル ナポリタン 南瓜のポタージュ お漬物 (奈良漬)	赤飯 鶏肉のみぞれ煮 ひじきの白和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 豚の香味焼き かぶのそぼろ煮 味噌汁 (しめじ・油揚げ) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き ほうれん草の胡麻和え わかめスープ お漬物 (高菜漬)
成分	エネルギー 1522 水分 1030.7 たんぱく質 62.7 食塩相当量 9.1	1559 1018.5 57.7 8.9	1538 1051.2 59.5 9.4	1595 1133.8 62.3 8.0	1477 930.1 64.5 8.5	1382 939.3 61.6 8.0	1479 1063.4 59.3 8.5



花粉症の季節です…

12月から1月の寒い時期が過ぎて、2月に入り気温が高くなり始める頃、花粉症のシーズンがやってきます。今年全国的に例年並みか、例年よりも多くなるとの予測がされているようです。

花粉症とは免疫システムの異常によって起こるアレルギー反応です。いろいろな食べ物をバランスよく食べ、体力や免疫力をつける食生活を心がけ、アレルギーになりにくい体質づくりを目指しましょう！！



2月⇒3月



予定献立表



	2月25日 (月)	2月26日 (火)	2月27日 (水)	2月28日 (木)	3月1日 (金)	3月2日 (土)	3月3日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 切り昆布の煮付け お漬物 (梅干) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・えのき) キャベツのさっと煮 お漬物 (のりの佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・わかめ) チーズオムレツ お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 お漬物 (沢庵漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 根菜の煮物 温泉卵 お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) 白菜の旨煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン ジュリアンスープ スクランブルエッグ とウイナー 牛乳
昼食	御飯140g 回鍋肉 餃子 中華スープ フルーツ (みかん)	御飯140g カレーライス 海老と大根のサラダ ビーフンスープ 福神漬け ヨーグルトムース	御飯140g 白身魚のムニエル きのこことじゃが芋の洋風炒め ジュリアンスープ りんごのコンポート	御飯140g 親子丼 三色野菜の和え物 赤だしなめこ汁 フルーツ (苺)	赤飯 白身魚の煮付け 小松菜のツナ炒め なめこ味噌汁 白桃のジュレ	海鮮散らし寿司 白身魚の春野菜あんかけ 山うどとわかめの酢味噌和え 筍とふきの煮物 はまぐりの潮汁 三色羊羹	御飯140g 牛肉の和風煮 ひじきと根菜の炒め煮 あおさの味噌汁 ひなあられ
間食	どら焼き			チョコムース			
夕食	麦ご飯140g 焼き魚 ミニおでん 春菊のお吸い物 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 鶏のもろみチーズ焼き さつま芋の甘辛煮 蒲鉾のお吸い物 お漬物 (胡瓜の床漬け)	麦ご飯140g 厚揚げと豚肉の味噌炒め 茄子のごま醤油かけ かき玉汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g ツナコロケ 里芋のゆず煮 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 豚の角煮 もやしとピーマンの辛子和え 清し汁 (冬瓜・かにかま) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 治部煮 じゃが芋の胡麻酢和え 味噌汁 (豆腐・えのき) 高菜の油炒め	麦ご飯140g 西京焼き 厚揚げの煮物 茶そば汁 お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー 1596 水分 1006.4 たんぱく質 56.5 食塩相当量 10.2	1554 1023.5 56.3 10.0	1544 1195.7 60.2 8.0	1508 1064.8 55.6 10.1	1593 998.1 64.6 8.0	1613 1070.4 71.3 10.1	1595 987.7 67.3 8.6



❀3月3日はひなまつりです❀

平安時代には、出産の際の死亡率が高かったので、命を持っていかれないよう、枕元に身代わりの人形を置く風習がありました。人形(ひとがた)とは、身代わりという意味。この風習は、自分の災厄を引き受けてくれた人形を流す「流し雛」へと発展し、今も残っています。

それが室町時代になると、上巳の節句が3月3日に定着。紙のひなから、豪華なお雛様を飾るようになり、宮中で盛大にお祝いをするようになったのです。それが宮中から、武家社会・裕福な家庭や名主の家庭へと広がっていき、今のひな祭りの原型が完成しました。段飾りが飾られるようになったのは、江戸中期のこと。昭和に入ってから、今のようないひな人形の形になりました。

3月2日はひなまつり行事食を予定しています。楽しみにしててください★