

2月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。



	日	月	火	水	木	金	土	
	☺栄養一口メモ☺							1
風 食	豆まきに大豆を使う訳って？						お赤飯 (ごま塩)	
	<p>2月といえば『節分』。『節分』といえば豆まきですね！豆まきに大豆を使う理由をご存知でしょうか？日本では、穀物などに邪気を払う力があると考えられ、大豆は米に次いで神事に用いられてきました。また、豆まきに用いられる豆は炒り豆でなくてははいけません。なぜなら、生の豆を使って豆まきをした場合に、拾い忘れた豆から芽が出てしまう（邪気が芽を出す）ことで縁起が悪いとされているからです。また、「炒る」が「射る」とも通じ、「豆を炒る」＝「魔目を射る」⇒「魔滅」と伝えられています。豆まきの由来など、意味を考えながら行くと、一味違った節分を過ごせるかもしれませんね♪</p>						すまし汁 鮭のおろし煮 やわらかきんぴら オレンジ 小松菜のお浸し やわらかおかき (砂糖醤油味)	
デイ 1品								
おやつ								
	2	3(節分)	4	5	6	7	8	
風 食	ごはん わかめスープ 回鍋肉 中華サラダ バナナ	ちらし寿司 しじみのみそ汁 お刺身 (鯖・ハマチ) 五目豆 果物	ごはん みそ汁 赤魚の中華蒸し 豆のヘルシーサラダ キウイフルーツ	ハヤシライス コンソメスープ オニオン& コールスロー 巨峰or黄桃	五目炒飯 わかめスープ 餃子 湯葉あんかけ パイナップル	ごはん みそ汁 豚の梅炒め ほうれん草の 胡麻和え バナナ	ごはん コンソメスープ かじきのミレイユ ひじきとくわいの サラダ キウイ	
デイ 1品			おくらと和牛のおかか和え	ジョアorヨーグルト		肉団子と根菜の黒酢ソース	黒豆ジュレ	
おやつ	プリン	和菓子 赤鬼	チーズパバロア シュークリーム	ブチケーキ	抹茶蒸しパン	クリームチーズと ヨーグルトのデザート	ふどうゼリー	
	9	10	11	12	13	14(バレンタイン)	15	
風 食	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 小松菜のきのこ和え 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 おくらと和牛のおかか和え オレンジ	シーフードカレー 福神漬 カッターチーズの サラダ バナナ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き おくらの胡麻和え キウイフルーツ	ごはん ロールキャベツの クリームソース マカロニと 卵のサラダ パイナップル	スパゲッティ・ ミートソース キャベツのスープ オニオン& コールスロー オレンジ	ごはん コンソメスープ チキンの トマトソースかけ ほうれん草と ベーコンのソテー 巨峰or黄桃	
デイ 1品		たくあん	らっきょう	ポテトサラダ	コンソメスープ	茄子の 中華ドレッシング	ごぼうサラダ	
おやつ	お菓子アラカルト	ミルクプリン	スイートポテト	いちごクレープ	カステラ	和菓子： バレンタインハート	たいやき	
	16	17	18	19	20	21	22	
風 食	ごはん すまし汁 鱈の塩焼き 茄子の田舎煮 オレンジ	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ バナナ	ごはん スープ 麻婆茄子 切り干し大根と 紫玉ねぎのおかか和え パイナップル	肉うどん 千草和え ヨーグルト	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 豆たっぷりサラダ オレンジ	ごはん 中華スープ タラの中華風旨煮 ひじきの生姜風味和 え 巨峰or黄桃	キーマカレー キャベツと甘夏の サラダ バナナ	
デイ 1品		ワカメと 玉ねぎの酢の物	彩ひじき	黒糖黒酢の肉団子	根菜と鶏そぼろの きんぴら	湯葉あんかけ	温泉卵	
おやつ	コーヒーゼリー	おから入り チョコマーブルケーキ	いちごのムース	いもようかん	黒糖蒸しケーキ	マスカットゼリー	ヨーグルト/パバロア (ブルーベリーソース)	
	23	24	25	26	27	28	29	
風 食	ごはん コンソメスープ 赤魚の南仏風 蒸鶏の根菜ごまサラダ キウイフルーツ	ごはん 中華スープ 鶏肉の唐揚げ 茄子の 中華ドレッシング パイナップル	オムライス スープ ブロッコリーのサラダ 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ 厚揚げ酢豚 もやしのナムル オレンジ	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 蒸し鶏のサラダ バナナ	ごはん みそ汁 ぶり大根 ひじきの生姜風味和え パイナップル	ごはん すまし汁 鶏肉の旨煮 春菊のごま和え 巨峰or黄桃	
デイ 1品		ヨーグルト	ジャーマンポテト	小松菜のきのこ和え	黒豆ジュレ	切り干し大根の煮物	春雨とひき肉の炒め煮	
おやつ	やわらかおかき (きな粉味)	今川焼き	杏仁豆腐	クリームコンフェ	静岡産のお茶プリン	いちごのロールケーキ	マンゴープリン	