

2月の献立



	1日	2日	3日	4日	5日		
朝食	ご飯・味噌汁 オムレツ 白菜なめ茸和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 蟹風味しゅうまい キャベツゆかり和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め いんげんごま和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 さば塩焼き オクラ和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 白菜和風和え つぼ漬け 牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 春雨中華炒め オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き いり豆腐 キウイ	五目ちらし はんぺんのすまし汁 たまご豆腐あんかけ 青菜菊花和え 恵方ロールケーキ ~節分~	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 南瓜の煮物 バナナ	力二飯 豚汁 揚げ出し豆腐 りんご		
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け 大根金平 青菜柚香和え	ご飯 味噌汁 鱈のから揚げあんかけ 芋の煮物 青菜ナムル	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き にらのたまごとじ トマトサラダ	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き 白菜の炒め煮 青菜おかか和え	ご飯 味噌汁 鶏のんにく醤油焼き さつま芋の煮物 青菜わさび和え		
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐の旨煮 青菜白須和え 赤かつぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 青菜おかか和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 さわら西京焼き オクラおろし ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 海老バーグ 青菜わさび和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 いんげん炒め煮 なっとう 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい いんげん辛し和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 もやしゆかり和え 海苔佃煮 牛乳
昼食	たぬきうどん えびフリッター炒め ヨーグルト和え	ポークカレー たまごスープ ひじきサラダ キウイ	ソースかつ丼 味噌汁 南瓜の含め煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 石狩鍋 切干大根 クリーム和え	ご飯 味噌汁 鶏のケチャップ炒め 白菜の炒め煮 りんご	赤飯 あさりすまし汁 魚の柚子味噌焼き 煮しめ みかん 建国記念日	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 さつま芋含め煮 キウイ
夕食	ご飯 味噌汁 そいの竜田揚げ 白菜と豚の煮物 もやしの生姜和え	ご飯 味噌汁 ほき照り焼き 茄子の味噌炒め 浅漬け	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 揚げ出し豆腐 青菜和え	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ もやし五目炒め きゅうり酢の物	ご飯 味噌汁 そいの照り焼き 筑前煮 青菜ごま和え	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め にらのたまごとじ キャベツ梅和え	ご飯 味噌汁 油子のから揚げ葱ソース 金平ごぼう ブロッコリーツナマヨ和え

~2月行事食イベント~

<2月3日 節分の日>
 ・五目ちらし
 ・はんぺんのすまし汁
 ・たまご豆腐あんかけ
 ・青菜菊花和え
 ・恵方ロールケーキ

<2月14日 バレンタインデー>
 ☆チョコレートをを使ったデザート
 を提供します♪お楽しみに☆
 Happy Valentine

~節分について~

① 「節分」とは「季節を分ける」つまり季節が変わる日のことで、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日が「節分」。実は節分というのは1年に4回もあるのです

② 旧暦では立春が1年のはじまりと考えられ特に重んじられていたので次第に節分といえは春の節分を指すようになったといわれています
 年賀状に「初春」「迎春」と書くのは立春が元旦だった名残だそう。立春が1年のはじめの日だとすると、節分はその前日の大晦日。豆まきはもともと1年最期の日に厄払いをする行事だったそうです

☆裏面に続きます

	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	ご飯・味噌汁 蟹豆腐 白菜なめ茸和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 和風ハンバーグ オクラなめこ つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 天津オムレツ 青菜のわさび和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 高野豆腐えびそぼろ煮 青菜柚香和え ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ミートボール もやしゆかり和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 青菜ごま和え たいみそ 牛乳	ご飯・味噌汁 海老豆腐 オクラおろし 沢庵漬け 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ 春雨中華炒め バナナ	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン キャベツのにんにく醤油炒め りんご ♡バレンタインおやつバイキング♡	味噌ラーメン 芋コロッケ ヨーグルト和え	鶏そぼろご飯 味噌汁 和風卵焼き キウイ	ご飯 味噌汁 鯖の煮つけ いんげんそぼろ炒め オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏のにんにく醤油焼き 切干大根煮 りんご	鱈の蒲焼き丼 味噌汁 南瓜煮つけ みかん
夕食	ご飯 味噌汁 親子煮 芋とコーンの炒め物 青菜お浸し	ご飯 味噌汁 海老さつま焼き 落の生姜炒め煮 青菜白須和え	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 大根の煮物 とろろ芋	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 芋金平 白菜浅漬け	ご飯 味噌汁 鶏のキャベツ蒸し ふろふき大根 温泉卵	ご飯 味噌汁 そいの山椒焼き 肉じゃが コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 つくね焼き にらの卵とじ 白菜和風和え



<小松菜の栄養>

旬:11月~3月

○栄養素○

カルシウム・鉄・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2
ビタミンC・カリウム・食物繊維など栄養たっぷりの
緑黄色野菜!!ほうれん草と見た目も栄養価も似
ていますが、カルシウムはほうれん草の約4倍含
まれています

◎保存のポイント◎

小松菜を水洗いしたらよく水気を切ってそのままビ
ニール袋やラップに包んで冷凍庫へ!
一度冷凍した小松菜はそのまま茹でた時より食感
が良くなります◎冷蔵庫保存の場合は根を下にし
て立て、葉が乾燥しないように濡らしたキッチン
ペーパーや新聞でくるんで保存します!

	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	2月のお花🌸"福寿草"
朝食	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 いんげんのツナ和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 だしまき卵 もやし蟹和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 高野豆腐の煮物 青菜わさび和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 いんげん金平 なっとう ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 青菜ごま和え ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 ウインナー卵巻き もやしツナ和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 キャベツなめ茸和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい 青菜白須和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 鮭の甘塩焼き いんげんおかか和え きゅうり漬物 牛乳	 <p>お花の名前から福寿(幸福と長寿)の意味を持っているおめでたいお花と言われています。別名「元日草」(がんじつそう)や「朔日草」(ついたちそう)など。旧暦の正月(2月頃)に咲き出すことから、新年を祝うお花として、いろんなおめでたい良い名前がつけられたものと思われています。</p>
昼食	ご飯 味噌汁 チキンカツ ひじき煮 キウイ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ビーフソテー バナナ	金平ご飯 沢煮椀 飛竜頭 オレンジ りんご	キーマカレー ほうれん草スープ トマトサラダ りんご	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 豆腐と蟹のくず煮 みかん	ご飯 味噌汁 えび風味蒸し 茄子の中華炒め バナナ	ご飯 味噌汁 豚の味噌煮込み 南瓜煮つけ りんご	ご飯 味噌汁 煮魚 やさい炒め オレンジ	かしわそば はんぺん天ぷら クリーム和え	
夕食	ご飯 味噌汁 ほきの煮つけ 揚げ出し豆腐柚子風味あんかけ 青菜和え物	ご飯 味噌汁 鶏のネギ塩焼き 八宝菜 おから	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 芋とコーンの炒め物 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 鶏のおろしソースがけ 玉子炒め もやしのナムル	ご飯 味噌汁 ほっけの味噌煮 落の油炒め 大学芋	ご飯 味噌汁 鶏の生姜焼き 田舎煮 ひややつこ	ご飯 味噌汁 いわしフライ 切干大根 白菜ゆかり和え	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ 金平ごぼう 温泉たまご	ご飯 味噌汁 鱈のから揚げあんかけ 青菜たまごとし さつまいもサラダ	

