

# 2月 献立表

	2/1 (木)	2/2 (金)	2/3 (土)	2/4 (日)	2/5 (月)	2/6 (火)	2/7 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ほうれん草の煮浸し</li> <li>茄子の生姜和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｺｰｽｰﾌﾟ</li> <li>ﾋﾟｰﾏﾝの炒め物</li> <li>じゃが芋ﾄﾞｼ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ｷﾞﾊﾞｯｼﾞのﾄﾞｼ和</li> <li>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞｼ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>ｷﾞﾊﾞｯｼﾞのﾄﾞｼ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>里芋と鶏肉の炒り煮</li> <li>金時豆</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんもの煮付</li> <li>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞｼ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>肉詰めいなり煮</li> <li>白菜のﾄﾞｼ和</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾝｺﾞ炒め</li> <li>ごま豆腐</li> <li>白桃缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>ｱｼﾞﾌﾗｲ</li> <li>南瓜の煮付</li> <li>大根サラダ</li> <li>ﾏﾝｺﾞｰ缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>恵方巻き</li> <li>すまし汁</li> <li>ｲﾜｼのつみれ煮</li> <li>菜花のおかか和</li> <li>ぶどう缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>赤魚の煮付</li> <li>北海ﾌﾗｲ</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>りんごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>千種焼</li> <li>ごぼうの煮物</li> <li>ﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜和え</li> <li>黄桃缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎしめん</li> <li>大根の炒め物</li> <li>白和え</li> <li>ﾏﾝｺﾞｰｺﾞｰｸﾞﾙﾄ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海鮮ちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>ｶﾞﾝの煮付</li> <li>菜花のお浸し</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	おしるこ風	くず湯・おかき	鬼まんじゅう	ﾊｰﾑｸｰﾎﾝ	今川焼き	ソフトクレープ	レモンケーキ
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>柿のﾌﾗｲ</li> <li>ﾋﾟｰﾏﾝのﾄﾞｼ和</li> <li>菜花のおかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>親子煮</li> <li>金平レンコン</li> <li>春菊の磯和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎせい豆腐</li> <li>ﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜のｺﾝｺﾞ炒め</li> <li>ｶﾗﾌﾗｰサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の照焼</li> <li>ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのﾄﾞｼ和</li> <li>春雨の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｶﾞﾝの塩焼き</li> <li>ﾋﾟｰﾏﾝとﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜の炒め物</li> <li>春菊の錦糸和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の七味焼</li> <li>さつま芋煮</li> <li>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐ステーキ</li> <li>ひじき煮</li> <li>春雨のﾄﾞｼ和</li> </ul>

	2/8 (木)	2/9 (金)	2/10 (土)	2/11 (日)	2/12 (月)	2/13 (火)	2/14 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>小松菜の炒め物</li> <li>のり佃煮(ﾊﾟﾝ)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>茄子の煮物</li> <li>ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのﾄﾞｼ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>白菜と心身の煮物</li> <li>温泉卵</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>大根のﾌﾙｰｸ煮</li> <li>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>茄子のそぼろ炒め</li> <li>小松菜のﾄﾞｼ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>心の卵とじ</li> <li>納豆</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>角はんぺん煮</li> <li>白菜のﾌﾙｰｸ和</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｺﾝｺﾞ炒め</li> <li>ﾀｯﾄﾞﾘｰｷﾝ</li> <li>ほうれん草と魚肉炒め</li> <li>白菜のﾄﾞｼ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カツカレー(カツ別盛)</li> <li>大根サラダ</li> <li>ﾌﾙｰｸ炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>柿の照焼</li> <li>豆腐ナゲット</li> <li>ﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜のﾄﾞｼ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ﾋﾟｰｶﾞﾗｸﾞ風ちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>ごぼうの煮物</li> <li>ほうれん草のﾋﾟｰﾏﾝ和え</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かきたま汁</li> <li>肉豆腐</li> <li>細昆布の煮物</li> <li>切干大根のﾄﾞｼ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>ﾌﾞﾘ大根</li> <li>ﾋﾟｰﾏﾝの炒め物</li> <li>ごま豆腐</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｺﾝｺﾞ炒め</li> <li>ｸﾗﾝﾌﾞｰｽ</li> <li>北海ﾌﾗｲ</li> <li>ｺｰﾙﾄﾞｰサラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	どら焼き	ﾌﾙｰﾁｬ	エクレア	ﾊﾞﾋﾞｰｶｽﾃﾗ	もみじまんじゅう	黒糖菓子	ﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ風
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｸﾗﾝﾌﾞｰｽの塩ｲﾝﾄﾞﾙ焼</li> <li>里芋のそぼろみそ煮</li> <li>大根のﾄﾞｼ和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>菜ごもり卵</li> <li>筍と牛肉のかき油炒め</li> <li>小松菜浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の生姜焼</li> <li>ｶﾞﾝの煮物</li> <li>ﾎﾂﾄﾞﾝサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ</li> <li>ﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜の炒め物</li> <li>大豆サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ｶﾞﾝの塩焼き</li> <li>ｷﾞﾊﾞｯｼﾞの炒め物</li> <li>れんげいの炒め物</li> <li>おかか和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞの炒め物</li> <li>ｲﾝﾄﾞﾙの煮物</li> <li>ｶﾞﾝの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のみぞれ煮</li> <li>春菊のしらす炒め</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>

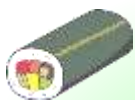
	2/15 (木)	2/16 (金)	2/17 (土)	2/18 (日)	2/19 (月)	2/20 (火)	2/21 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんもの煮付</li> <li>じゃが芋とﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜のﾄﾞｼ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>肉詰めいなり</li> <li>白菜のﾄﾞｼ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>かぼちゃｽｰﾌﾟ</li> <li>ﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜の炒め物</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>れんげいの炒め物</li> <li>ｶﾞﾝの青ﾄﾞｼ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>肉団子の煮付</li> <li>ｲﾝﾄﾞﾙの辛子和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>かﾌﾞﾛﾝの煮付</li> <li>小松菜のﾄﾞｼ和</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>かしわごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豆腐のあんかけ</li> <li>ﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜の炒め物</li> <li>菜花の生姜和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉おろしそば</li> <li>かき揚げ</li> <li>春菊と白菜の和え物</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>刺身盛り</li> <li>南瓜のいとこ煮</li> <li>小松菜のﾌﾙｰｸ炒め</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華ｽｰﾌﾟ</li> <li>ﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜炒め</li> <li>ｶﾗﾌﾗｰのﾄﾞｼ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かきたま汁</li> <li>鶏肉のじぶ煮</li> <li>ﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜炒め</li> <li>ｸﾗﾝﾌﾞｰｽの炒め物</li> <li>ﾋﾟｰﾏﾝゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ちゃんこ鍋風</li> <li>うぐいす豆</li> <li>なめこ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏そぼろちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>ｶﾞﾝの炒め物</li> <li>切干大根サラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	ｶﾀﾞｰﾄﾞｰｸｰｷ	豆乳ゼリー	ﾊﾞﾅﾅｶｽﾃﾗ	たこやき	ｶﾀﾞｰﾄﾞ だら焼	クッキー	プリン
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>柳川風</li> <li>ﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜のｺﾝｺﾞ炒め</li> <li>しば漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>手作り豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ</li> <li>ひじき煮</li> <li>ｸﾗﾝﾌﾞｰｽの梅和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉と野菜の焼き肉風</li> <li>じゃが芋炒め</li> <li>菜花の和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ﾀﾗの煮付</li> <li>金平ごぼう</li> <li>ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚の粕漬焼</li> <li>ｲﾝﾄﾞﾙの煮物</li> <li>里芋のずんだ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のみそ焼</li> <li>ﾌﾞﾙｯｸﾞﾝ菜の煮物</li> <li>ﾎﾂﾄﾞﾝサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>おでん</li> <li>白菜と豚肉炒め</li> <li>胡瓜の昆布和</li> </ul>

# 2月 献立表

	2/22 (木)	2/23 (金)	2/24 (土)	2/25 (日)	2/26 (月)	2/27 (火)	2/28 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>茄子のそぼろ炒め</li> <li>チゲソ菜の生姜和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんもの煮付</li> <li>ブロッコリーのピーナツ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>じゃが芋のソウメ煮</li> <li>スタッフイトウの丁和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>高野豆腐煮</li> <li>ブロッコリーのドレ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>アスパラのピーナツ炒め</li> <li>温泉卵</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ｲｷﾞｰﾙの煮付</li> <li>ｲｷﾞｰﾙのピーナツ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>チゲソ菜の炒め物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華スープ</li> <li>五目中華あん</li> <li>キャベツのソウメ煮</li> <li>人参サラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>アジの香味焼</li> <li>根菜の煮物</li> <li>小松菜の生姜和</li> <li>ゴヒゼリ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>牛肉の卵とじ</li> <li>白菜の煮浸し</li> <li>春雨サラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>すまし汁</li> <li>野菜ソウメ</li> <li>ふの卵とじ</li> <li>菜花のおかか和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にゅうめん</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>カリフラワーサラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>けんちん汁</li> <li>柿のみそソウメ焼</li> <li>ゴボウの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>和風プリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>すまし汁</li> <li>竹の塩焼き</li> <li>高野豆腐煮</li> <li>誕生日ケーキ</li> </ul>
間	甘納豆の蒸しパン	シューロール	甘酒・卵ボーロ	たいやき	やわらかおかき	クリームコンフェ	黒糖まんじゅう
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の香草パン粉焼</li> <li>さつま芋の煮物</li> <li>菜花のソウメ和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>炒り豆腐</li> <li>アスパラのごまドレ和</li> <li>みかんヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の焼き肉風</li> <li>木の葉の煮浸し</li> <li>かぶの梅和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しぐれ煮風</li> <li>小松菜の炒め物</li> <li>白菜のゴマ酢和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>プリの照焼</li> <li>大根の煮付</li> <li>南瓜サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚カツ</li> <li>茄子のピリ辛炒め</li> <li>スタッフイトウのごま和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐のひき肉</li> <li>生姜あんかけ</li> <li>小松菜炒め</li> <li>春雨の酢の物</li> </ul>
	2/29 (木)						
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>白菜の炒め物</li> <li>イトウのおかか和</li> <li>牛乳</li> </ul>						
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>とんてき風</li> <li>ブロッコリーのソウメ炒め</li> <li>ごま豆腐</li> <li>フルーツ</li> </ul>						
間	おしるこ風						
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かのみそ煮</li> <li>ピーナツ和</li> <li>白和え</li> </ul>						

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

**「鬼は外 福は内」** 節分とは、「季節を分ける」という意味が含まれています。日本では、一年の始まりの季節は**春**です。「これから始まる新しい一年が、不幸や災いが無い一年になりますように」と。立春の前日、**2月3日**に**節分**を行います。



## 恵方巻

節分に巻き寿司を食べる風習は、「福を巻き込む」「縁をきらない」という意味がこめられ、恵方に向かって巻き寿司を丸かぶりするようになりました。



## 豆まき

鬼の目に豆を投げ、鬼を滅ぼし邪気を追い払って一年の無病息災を願うとされてきました。まかれた豆を自分の年だけ食べると、体が丈夫になり風邪を引かないと言われています。





管理栄養士

