



2月予定献立表

日	曜日	星 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	鬼は外カレー 桃太郎ヨーグルトスープ	ミルク 福は内あんまん	○ ○ ○	鶏 魚 豆腐	野菜 果物 豆
3	火	あわご飯 大豆の鬼コロッケ みそ汁 ほうれん草中華サラダ フルーツ	ミルク 煮干カリカリ フルーツ	○ ○ ○	大根 鮭 鮭	野菜 果物 豆
4	水	あわご飯 厚揚げと人参とにらの炒め ごま和え 肉だんごと白菜のスープ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	○ ○ ○	厚揚げ 野菜 鮭 鮭	野菜 果物 豆
5	木	弁 当 会		ミルク いちご大福	○ ○ ○	
6	金	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ	ミックスジュース アメリカンドック	○ ○ ○	魚 鮭 鮭	野菜 果物 豆
7	土	ハムチーズサンド ミルク フルーツ		○ ○ ○	ハム チーズ 鮭	野菜 果物 豆
9	月	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク よもぎ餅	○ ○ ○	豚肉 鮭 鮭	野菜 果物 豆
10	火	あわご飯 豆腐ハンバーグ レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 山芋アガラサー	○ ○ ○	豆腐 鮭 鮭	野菜 果物 豆
12	木	スペゲティミートソース 茄子ブロッコリー スープ フルーツ	温かい麦茶 シソバクダン	○ ○ ○	トマト 鮭 鮭	野菜 果物 豆
13	金	麦ご飯 すき焼き風煮 カブの和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク ハートのチョコチップクッキー	○ ○ ○	カブ 鮭 鮭	野菜 果物 豆
14	土	キャベツと豚肉のカレー丼 ミルク フルーツ		○ ○ ○	キャベツ 豚肉 鮭	野菜 果物 豆
16	月	あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋のチーズがらめ	○ ○ ○	千草 鮭 鮭	野菜 果物 豆
17	火	あわご飯 鶴のみそ煮 からし菜中華風 清汁 フルーツ	ミルク ごま葉子 フルーツ	○ ○ ○	鶴のみそ 焼き芋 鮭	野菜 果物 豆
18	水	パン 鶏グラタン わかめサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり	○ ○ ○	鶏 シソバクダン 鮭	野菜 果物 豆
19	木	小豆ご飯 猪むどち 星布イリチー 白和え フルーツ	ミルク チンピrin	○ ○ ○	小豆 鮭 鮭	野菜 果物 豆
20	金	あわご飯 ミヌグル ドゥルワカシ~ みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	○ ○ ○	ミヌグル 鮭 小松菜	野菜 果物 豆
21	土	鶏照り焼き丼 ミルク フルーツ		○ ○ ○	鶏 鮭 鮭	野菜 果物 豆
23	月	島豆腐カレー ブルーツヨーグルト 清汁	コーンフレークインミルク チーズ	○ ○ ○	豆腐 鮭 鮭	野菜 果物 豆
24	火	あわご飯 グルクン唐揚げ ヌンクウ小 みそ汁 フルーツ	ミルク おからスティック	○ ○ ○	唐揚げ 鮭 鮭	野菜 果物 豆
25	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 和え物 ジューシーおにぎり	○ ○ ○	沖縄そば 鮭 鮭	野菜 果物 豆
26	木	お誕生日おめでとう！ メニュー	ミルク バースデーケーキ	○ ○ ○	バースデーケーキ 鮭 鮭	野菜 果物 豆
27	金	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンブルー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	○ ○ ○	ごぼう巻き 鮭 鮭	野菜 果物 豆
28	土	パン 豆乳シチュー ミルク フルーツ		○ ○ ○	豆乳シチュー 鮭 鮭	野菜 果物 豆

『鬼は外！ 福は内！』と節分の日には豆をまく音が聞こえますね。昔の人は病気や火事、地震等の災いを鬼がもって来ると考えてました。家族が健康で悪いことが起こらないようにと、豆をまいたのです。その豆は大豆です。畑の肉と言われるように、タンパク質やビタミンがたくさんあります。だから節分の日には大豆を食べて体の中からも病気をもってくる鬼を追い払うのですね。

風邪をけちらして、この冬 元気印でいきましょう。