



2月予定献立表

節分

日	曜日	昼食	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			
1	月	スパゲティミートソース 粉吹芋 スープ フルーツ	ミルク おにぎり						
2	火	あわご飯 ポテトロールのスペイン風 ソテー アーサ汁 フルーツ	ミルク ホットケーキ						
3	水	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						
4	木	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライチー みそ汁 フルーツ	ミルク よもぎ餅						
5	金	あわご飯 ミヌダル ドゥルワカシー みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー						
6	土	人参にら井 ミルク フルーツ							
8	月	小豆ご飯 猪むどち 昆布イリチー 白和え フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ						
9	火	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						
10	水	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク あんまん						
12	金	弁当会	ミルク ハートのチョコチップクッキー						
13	土	ホットドック ミルク フルーツ							
15	月	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク おからスティック						
16	火	麦ご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ	ミルク 紅芋のフラワー揚げ						
17	水	沖縄そば ニガナの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり						
18	木	あわご飯 厚揚げと人参とにらの炒め サラダ 肉だんごと白菜のスープ フルーツ	ミロミルク ペイクドポテト						
19	金	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク ヒラヤチー						
20	土	中華丼 ミルク フルーツ							
22	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 麩イリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 黒糖入りスコーン						
23	火	鬼は外カレー 桃太郎ヨーグルト スープ	ミルク 甘菓子						
24	水	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 清し汁 フルーツ	ミルク クジムチ						
25	木	ライス ほうれん草のキッシュ 大根サラダ ポイルウインナー コーンクリームスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ						
26	金	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンプル みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋						
27	土	カレーうどん ミルク フルーツ							
29	月	納豆ご飯 鶏のチーズフライ 和え物 みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ラスク						

節分

『鬼は外！ 福は内！』と節分の日には豆をまく音が聞こえてきますね。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。