

日付	曜	献立	お	や	つ
			(午前)		(午後)
1	火	大豆と野菜のトマト風味・ワカメの春雨サラダ・小松菜スープ・パイナップルゼリー		ヨーグルト・バナナ	
2	水	ししゃもの磯辺揚げ・ほうれん草とコーンの和えもの・キヤベツのベーコンスープ・リンゴ		牛乳・マカロニのあべかわ	
3	木	鬼に負けないぞ〜!豆カレー・さつまいもサラダ・湯とうふ・みかんゼリー		牛乳・節分豆・お菓子	
4	金	切り干し大根とひじきの煮しめ・ツナサラダ・じゃが芋の味噌汁・フルーツのヨーグルト和え		牛乳・だんごしようゆ	
5	土	きなおおにぎり・野菜とウインナーのスープ			
7	月	れんこんとひじきの香味煮・大根ゴマサラダ・キヤベツ入りかき玉汁・みかん		牛乳・ミニウインナー・ドック	
8	火	すき焼き風肉の含め煮・さっぱり春雨サラダ・大根と野菜の味噌汁・アップルゼリー		牛乳・みかん	
9	水	かじきまぐろのトマト煮・ベーコンマカロニサラダ・春雨スープ・バナナ		牛乳・じゃがいものチーズ焼き	
10	木	根菜の五目甘酢炒め煮・もりもりサラダ・だいこんとペーコンのスープ・みかんゼリー		牛乳・お菓子	
12	土	チキンピラフ・バナナ			*
14	月	いり鶏・ひじきのマヨサラダ・豆腐とねぎの味噌汁・みかん		牛乳・お好み焼き	
15	火	大豆と野菜のトマト風味・ワカメの春雨サラダ・小松菜スープ・パイナップルゼリー		ヨーグルト・バナナ	
16	水	ししゃもの磯辺揚げ・ほうれん草とコーンの和えもの・キヤベツのベーコンスープ・リンゴ		牛乳・マカロニのあべかわ	
17	木	鬼に負けないぞ〜!豆カレー・さつまいもサラダ・湯とうふ・みかんゼリー		牛乳・節分豆・お菓子	
18	金	切り干し大根とひじきの煮しめ・ツナサラダ・じゃが芋の味噌汁・フルーツのヨーグルト和え		牛乳・だんごしようゆ	
19	土	きなおおにぎり・野菜とウインナーのスープ			
21	月	れんこんとひじきの香味煮・大根ゴマサラダ・キヤベツ入りかき玉汁・みかん		牛乳・ミニウインナー・ドック	
22	火	すき焼き風肉の含め煮・さっぱり春雨サラダ・大根と野菜の味噌汁・アップルゼリー		牛乳・みかん	
23	水	かじきまぐろのトマト煮・ベーコンマカロニサラダ・春雨スープ・バナナ		牛乳・じゃがいものチーズ焼き	
24	木	根菜の五目甘酢炒め煮・もりもりサラダ・だいこんとペーコンのスープ・みかんゼリー		牛乳・お菓子	
25	金	誕生会Xニュー⑤テーマ「大きくなる、いろいろのほもみんをともだち」おひのしかに〜!!			*
26	土	チキンピラフ・バナナ			*
28	月	いり鶏・ひじきのマヨサラダ・豆腐とねぎの味噌汁・みかん		牛乳・お好み焼き	

2月の行事といえは

**節分!!**

節分といえは豆まきですが、他にも豆は日本の行事に深い関わりがあります。お正月の黒豆や鏡開きのおしるこ、お祝いごとに赤飯を炊くなど、日本人にとって豆は、季節や人生の節目に欠かせない大切な食べ物の一つです。

⑤ **なんで節分に豆まきのの?**

豆まきには悪魔のような鬼の目、魔目(まめ)にめがけて豆を投げると「魔滅(まめ)、すなわち魔が減する!!」という意味があります。節分の日に豆まきをして邪気を追い払い、1年の無病息災を願う!!



⑥ **2月の旬なもの**

小松菜・長ねぎ・ふきのとう  
みかん・イヨカン・パイン、サクマゲロ・タラ・じじみ

⑦ **大豆を使ったメニュー**

- ★ **大豆と野菜のトマト風味**
- ★ **豆カレー**
- ★ **れんこんとひじきの香味煮**

大豆には脂質・炭水化物・食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれていますよ