

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
465	17.4	15	215	2.3	2月1日平均 482 19.6 15.8 252 2.2	牛乳 お菓子(クッキー)	牛乳 米菓	牛乳 お菓子(煎餅)	牛乳 米菓	牛乳 米菓	牛乳 米菓	牛乳 お菓子(クッキー)	牛乳 米菓	牛乳 お菓子(煎餅)	牛乳 米菓	牛乳 お菓子(あられ)	
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	
鮭のコーン焼き	さけ 塩 こしょう マヨネーズ 牛乳 パセリ たまねぎ クリーム コーン	トマト マーボー丼	胚芽米 しょうが にんにく 米粉 にんじん ねぎ チンゲンサイ トマト 豚ひき肉 しょうゆ みそ 三温糖 だし ごま油 片栗粉	白身魚の コマフライ	かひちやの 枝豆あんかけ	鶏肉の マーメイド 焼き	鶏肉 三温糖 塩 しょうゆ 片栗粉	パン	パン	鶏肉の マーメイド 焼き	グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ 酢 油 三温糖 塩 こしょう ハム	さばと玉ねぎの みそ煮	さば みそ みりん 三温糖 酒 しょうが たまねぎ	ほうれん草の ナムル	ほうれん草 ほうれんそう もやし にんじん ごま 塩 ごま油	ハッピースマイル	
鯛の西京焼き	さわら みそ 三温糖 みりん 酒 油	肉じゃが カレー味	牛肉 カレー粉 じゃがいも 油 にんじん たまねぎ しょうゆ 三温糖 みりん グリンピース	煮浸し風汁	白身魚の コマフライ	鶏肉の マーメイド 焼き	鶏肉 しょうが しょうゆ 油 三温糖 片栗粉 もやし たまねぎ にんじん だけのこ 中華だし こしょう さやえんどう	パン	パン	鶏肉の マーメイド 焼き	グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ 酢 油 三温糖 塩 こしょう ハム	さばと玉ねぎの みそ煮	さば みそ みりん 三温糖 酒 しょうが たまねぎ	ほうれん草の ナムル	ほうれん草 ほうれんそう もやし にんじん ごま 塩 ごま油	ハッピースマイル	
鮭と水菜の 混ぜごはん	胚芽米 さけ きょうな ごま こんぶ	肉じゃが カレー味	牛肉 カレー粉 じゃがいも 油 にんじん たまねぎ しょうゆ 三温糖 みりん グリンピース	煮浸し風汁	白身魚の コマフライ	鶏肉の マーメイド 焼き	鶏肉 しょうが しょうゆ 油 三温糖 片栗粉 もやし たまねぎ にんじん だけのこ 中華だし こしょう さやえんどう	パン	パン	鶏肉の マーメイド 焼き	グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ 酢 油 三温糖 塩 こしょう ハム	さばと玉ねぎの みそ煮	さば みそ みりん 三温糖 酒 しょうが たまねぎ	ほうれん草の ナムル	ほうれん草 ほうれんそう もやし にんじん ごま 塩 ごま油	ハッピースマイル	



◎節分のいわれ
もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、1年に4回ありました。しかし、1年の始まりとして春を特に大事に考えるようになると、節分といえば春の節分のみを指すようになりました。大みそかともいえる節分の日には前の年の邪気を祓うための行事・追儺(ついな)が行われます。豆まきもそのひとつで、『魔目(鬼の目)』に豆を投げて『魔滅(魔を滅する)』という意味があるといわれています。

◎節分まつわるもの

- 豆→豆は炒り豆を使います。生豆を使わないのは『拾い忘れたものから芽が出る』とよくないことがある』といわれているからです。
- やいかがし→戸口にいわしの頭やひいらぎをさします。
・いわし→いわしの臭みで鬼が近づかないように
・ひいらぎ→葉のとげで鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐため

