



献立表

* 今月の平均給与量
 エネルギー: 584kcal
 たんぱく質: 21.4g
 カルシウム: 256mg

					1 (土)
昼食					サンドイッチ ジュース ヨーグルト
3時					マリー
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
昼食	鮭菜めし さつま汁	米飯 ひじき豆 すまし汁(えのき)	米飯 豚の生姜炒め ナムル	ロールパン ミートスパゲティ ブロッコリーのツナマヨ和え	米飯 とんかつ ゆかり和え みそ汁
3時	ミルク ラスク	牛乳 手作りクッキー	ミルク マリー	ミルク バナナ	牛乳 手作りパン
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
昼食	米飯 五目大豆 小松菜のおひたし	米飯 ハンバーグ 和風ドレッシングサラダ ミニトマト	ひじきご飯 大根のみそ汁 ツナサラダ	米飯 白身魚のマヨコーン焼き ブロッコリーの胡麻和え 玉ねぎのみそ汁	やきそば みそ汁 ヨーグルト
3時	ミルク ドーナツ	牛乳 ガトーショコラ	ミルク ポップコーン	牛乳 たべっこどうぶつ	ジュース バームクーヘン
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
昼食	米飯 ポークビーンズ マカロニサラダ 味付け海苔	米飯 鮭のゆうあん焼 ブロッコリーのおかか和え 豆腐汁	ビビンバ きのこスープ	米飯 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え	米飯 磯辺揚げ 大根とツナのサラダ
3時	ミルク スイートポテト	牛乳 ミニ食パン いちご	ミルク ドーナツ	ミルク スティックポテト	みかん
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
昼食		チキンカレー フルーツヨーグルト	米飯 五目ビーフン みそ汁(小松菜)	チキンライス 野菜スープ ブチゼリー	米飯 麻婆豆腐 蒸ししゅうまい
3時		ミルク ジャムサンド	牛乳 ベジたべる	牛乳 ブリッツ	牛乳 ハッピーターン

節分

節分とは、字の通り「季節の変わり目」のことで、本来は立春・立夏・立秋・立冬と四季それぞれの前日のことをいいます。現在では、立春の前日が「節分」という風習が伝承され、例年2月3日頃に巡ってきます。

豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、年の数だけ豆を食べるといって日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわします。豆を食べるのは、健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。立春を迎えると、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。鬼を追い出して毎日健康に過ごしましょう！

