



# 令和5年 2月のメニュー表



**赤** 血や肉・骨となる



**黄** 熱や力となる



**緑** 体の調子をよくする

日曜	献立名		材料名(屋)			日曜	献立名		材料名(屋)			
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑	
1 水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) 青菜とイカの炒め物 ★ポテトサラダ えのきのすまし汁	★ピザトースト	鶏モモ肉 イカ ★白ハム ★たまご	ごはん じゃがいも ★マヨネーズ 大豆油 ごま油	にんじん たまねぎ 長ネギ チンゲン菜 はくさい きゅうり えのき ネギ	17 金	 カレー パーティー	かりんとう饅頭 (2個)				
2 木	ごはん 春雨のチャプチェ風炒め ほうれん草のおかか和え 水ギョーザスープ(2ヶ)	★マーマレード スコーン	豚コマ肉 竹小町 水ギョーザ	ごはん はるさめ グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ ミックスビーツ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ 長ネギ	18 土	あわごはん 魚の香草焼き 麩チャンプルー アオサ汁	★ミニカスタードハン	ホキ くるま麩 ★たまご ツナ 豆腐 アオサ	あわごはん オリーブ油 大豆油	にんじん キャベツ もやし ニラ 	
3 金	ごはん ★かぼちゃコロッケ ★パイパイリチー 白菜のみそ汁 節分豆	★ココア蒸しパン	★ベーコン 油あげ 節分豆	ごはん ★かぼちゃコロッケ 大豆油	にんじん パイ ニラ はくさい 干しいたけ ほうれん草 キャベツ 長ネギ	20 月	ごはん 豚肉のブルコギ炒め 大学芋 切り干し大根のナムル ごぼうのみそ汁	★チョコバナナ スコーン	豚コマ肉 ツナ 油あげ	ごはん ごま油 グラニュー糖	にんじん たまねぎ ピーマン インゲン さつま芋 切り干し大根 きゅうり ごぼう	
4 土	★中華丼 大根のゆかり和え 小松菜としいたけのみそ汁	★ミニチョコチップ メロンパン	★うすら豚 豚コマ肉	ごはん ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ インゲン だいこん きゅうり ごま油	21 火	むぎごはん サバのみそ煮 ★ブロッコリーソテー ★スパゲティサラダ 小松菜のすまし汁	★りんご紅茶ケーキ	さば ★ベーコン ★白ハム ★たまご わかめ	むぎごはん スバゲティ ★マヨネーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし ごま油	
6 月	なめしごはん ★ホキの天ぷら ★キャベツのオイスター炒め 冬瓜と油揚げのみそ汁	★マーブルケーキ	ホキ ★たまご ★ウィンナー 油あげ	なめしごはん 小麦粉 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン とうがん	22 水	★食パン いちごジャム ★クリームシチュー 白身魚フライ ツナサラダ	ミニたいやき	鶏モモ肉 ★牛乳 ★チヌール 白身魚フライ ツナ	★食パン いちごジャム グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ レタス	
7 火	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 ★ビーフンのごま酢和え コンソメスープ	★たこ焼き (3個)	豚コマ肉 ★カニカマ	ごはん ビーフン かたくり 大豆油 ごま油	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	23 木	 <b>天皇誕生日</b>					
8 水	★沖縄そば 菜の花の和え物 ちんすこう	いなりずし	三枚肉 ★大丸かまぼこ ツナ	沖縄そば ちんすこう グラニュー糖	にんじん たまねぎ はくさい 長ネギ ネギ なのはな	24 金	 弁当会	★レモンケーキ				
9 木	わかめごはん 魚の西京焼き ★冬瓜のそぼろあんかけ ★根菜とえだまめサラダ しいたけとさつま揚げのすまし汁	★ミニチーズドック (2本)	ホキ ひじき さつまあげ ★カニカマ 鶏ミンチ ひじき	わかめごはん グラニュー糖 ★コマドレソウダ	にんじん とうがん グリーンピース れんこん 干しいたけ	25 土	煮込みラーメン ぎょうざ ★春雨ときゅうりのごま酢和え	★ミニチョコパン	豚コマ肉 ぎょうざ ★カニカマ	中華麺 はるさめ グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし レタス きゅうり	
10 金	ごはん ★ピーマンの肉づめフライ ★にんじんシリシリ ★マカロニサラダ ほうれん草とじゃがいものみそ汁	★ミニクリームパン	★たまご ツナ ★マヨネーズ	ごはん ★ピーマンの肉詰 マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ ニラ きゅうり ほうれん草 干しいたけ	27 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き がんとあんなかけ じゃがいものみそ汁 パイン缶	★ウィンナーロール	豚コマ肉 がんとどき わかめ	ごはん じゃがいも 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ インゲン パン缶	
11 土	 <b>建国記念日</b>					28 火	ごはん ★チーズメンチカツ 大根のくず煮 ★ひじきのフレンチ和え 小松菜としいたけのすまし汁	★キャラメルクッキー (2枚)	★チーズメンチカツ 豚ミンチ ★白ハム ★鶏糸たまご ひじき	ごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん だいこん ネギ きゅうり ごま油 干しいたけ	
13 月	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー フルーツカクテル 里芋のみそ汁	★くずもち (2個)	鶏モモ肉 ★ウィンナー ★たまご 沖縄豆腐	ごはん さといも	にんじん たまねぎ ゴーヤー フルーツカクテル 長ネギ	14 火	 <b>HAPPY Valentine's Day</b>					
14 火	タコライス ハートコロッケ ★きゅうりとカニカマサラダ ほうれん草のコンソメスープ	★チョコカップケーキ	豚ミンチ 牛ミンチ ★カニカマ わかめ	ごはん ハートのコロッケ	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト缶 きゅうり ほうれん草 レタス	15 水	ゆかりごはん サバの塩焼き ひじき炒め煮 菜の花の和え物 絹ごし豆腐のみそ汁	★今川焼き (カスタード)	さば ひじき 竹小町 油あげ 豆腐 わかめ	ゆかりごはん 通しコンニャク ごま油 大豆油	にんじん 干しいたけ なのはな	
16 木	豆入りカレーライス 一口ササミフライ 大根の甘酢和え	★マンゴーゼリー	豚ミンチ 一口ササミフライ	ごはん 大豆油 グラニュー糖	にんじん たまねぎ グリーンピース ひよこ豆 とうもろこし だいこん きゅうり	28 火	※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)					





# 食育だより



まだまだ寒い日が続きますが、木の枝の先に新芽がふくらんでいるのを見ると、春の訪れを感じます。この時期は寒さから免疫力が低下しやすいため、ウイルスに負けない丈夫な体をつくるのが大切です。外から帰ったら手洗い・うがいを行い、バランスのとれた温かい食事を心がけましょう。



## 2月3日は節分



節分は春の始まりである立春の前日のことで、毎年2月3日頃にめぐってきます。昔は「春が始まると新しい一年が始まる」と考えられていたため、季節の区切り目となる節分の日に、新しい一年を無事に過ごせるようお願い、病気や災難などの悪いことをあわす鬼を追い払って福を呼び込むようになったそうです。

### 豆まき

「鬼は外、福は内」といいながら、大豆をまいて鬼を払います。節分に豆をまくようになった由来は諸説ありますが、「魔(鬼)を滅する」=「魔滅(まめ)」に通ずるからともいわれています。豆まきで使う大豆には神の力が宿るとされており、年の数だけ豆を食べることで厄除けをする風習もあります。



### 恵方巻き

恵方巻きは、七福神にちなんで7種の具材が入っています。幸運を運ぶ方角である「恵方」を向きながら恵方巻きを無言で食べると、願いごとが叶うといわれています。また、恵方巻きを切り分けずにまるごと一本食べるのは、良い縁を切らないようにという意味があるからです。

### ひいらぎいわし



鬼はイワシを焼いたときに出る香りをきらい、ひいらぎの葉のトゲは鬼の目を刺すとされています。このことから、ひいらぎの枝にイワシの頭を刺した「ひいらぎいわし」を作り、魔除けとして玄関先にかざる風習があります。



今年の恵方は  
南南東

## 免疫力を高める食べ物

### ●タンパク質

体の細胞や免疫物質を作るために必要な成分です。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に含まれています。

### ●ビタミン・ミネラル・食物繊維

体の調子を整える働きをもつ栄養素で、免疫が正常に機能するのを助けます。野菜類、果物類、きのこ類、藻類に多く含まれます。

### ●体を温める食品

体温が低下すると免疫を司る細胞や酵素が十分に機能しなくなるため、免疫力も低下するといわれています。冷たい飲み物の飲みすぎは避けましょう。ねぎ、にんにく、しょうがには体を温める効果があり、汁物にして食べるとよりその効果が得られます。

