

月 2	火 3 (節分献立)	水 4	木 5	金 6
鶏肉と根菜の炒め煮 ごはん 春雨スープ	節分豆 いわしのみぞれ煮 ごんにゃくの炒め物 ごはん みそけんちん汁	鶏肉の唐揚げ チンゲンサイのおひたし ごはん えび団子のすまし汁	型抜きチーズ 福神漬けあえ 麦ごはん ポークカレー	三色あえ 鶏にら丼の具 ごはん みそ汁
9	10	11	12	13
ほうれん草とれんこんのサラダ オムレツ チキンライス 豚肉とビーフンのスープ	照焼ハンバーグ 野菜炒め ごはん さといものみそ汁	建国記念の日	ツナとひじきのサラダ ハッシュドポテト 麦ごはん ハヤシライス	さばの塩焼き 高野豆腐のうま煮 ごはん 豚汁
16	17	18	19	20
ミルク チキンチキンごぼろ ごはん ワンタンスープ	サラダ タコライスの具 麦ごはん かぶとベーコンのスープ	グリルチキン ヌパグティサラダ ごはん カレースープ	赤魚の南蛮漬け 野菜のアーモンドあえ ごはん なめこのみそ汁	小松菜のたくあんあえ ルーローハンの具 麦ごはん 大根のスープ
23	24	25	26	27
天皇誕生日	パンナコッタ風デザート 春雨とひき肉の炒め物 鮭ごはん めかぶボールスープ	赤魚の唐揚げ 春菊とえのきのナムル ごはん キムチ汁	チキンナゲット 磯煮 ごはん のっぺい汁	ツナとキャベツのあえもの 揚げパン 五目うどん

今月の行事

節分

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。



3択クイズ

Q1 大豆はある栄養素が豊富なので「畑の肉」とよばれますが、ある栄養素とはどれでしょう？

- ① 炭水化物
- ② たんぱく質
- ③ ビタミン

Q2 大豆を若いうちに収穫したものはどれでしょう？

- ① えだまめ
- ② えんどうまめ
- ③ グリーンピース

Q3 において鬼を追い払うために飾る魚はどれでしょう？

- ① まぐろ
- ② かつお
- ③ いわし

【こたえ：Q1②たんぱく質、Q2①えだまめ、Q3③いわし】

