

	1/29 (月)	1/30 (火)	1/31 (水)	2/1 (木)	2/2 (金)	2/3 (土)	2/4 (日)
朝食	ごはん かぼちゃ 南瓜のみそ汁 納豆 白菜の昆布和え さくら漬け	食パン マーガリン 牛乳 ミルク (コヒー) スクランブルエッグ バナナ	食パン いちごジャム 牛乳 ブロッコリーのソテー ヨーグルト	食パン マーガリン 牛乳 おろしハンバーグ レタスサラダ	食パン りんごジャム 牛乳 さつま芋サラダ キャベツのスープ	食パン マーガリン 牛乳 春雨の中華サラダ バナナ	コッペパン いちごジャム 牛乳 ミルク (コヒー) 青梗菜とウイナーのソテー ヨーグルト
昼食	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 煮豆腐 青梗菜のみそ汁	三色丼 大豆とコーンのかき揚げ ぶどうゼリー	ごはん 油淋鶏 青梗菜のくるみ和え 菜の花と高野の玉子とし オレンジ	ごはん 炭火焼き鶏つくね 春菊の柚子味噌和え オニオンサラダ 冬瓜の清まし汁	ごはん 切干大根と豚肉の生姜炒め 蓮根 小松菜のごまドレッシング	ごはん 白身魚のマヨパン粉焼き 揚げ餃子 高野とこんにゃくの煮物 レタススープ	ごはん あんかけ和風オムレツ 五目大豆煮 じゃが芋のみそ汁
夕食	ごはん 鶏肉のパセリバターグリル たまご 玉ねぎと菜の花の胡麻煮 中華スープ	ごはん 赤魚のおろし煮 じゃが芋のそぼろ炒め レタスサラダ なめこと小松菜の清まし汁	ごはん タラのチリソース 里芋の甘辛煮 豆腐とごぼうのみそ汁	ごはん 豆腐の塩ちゃんこ風 おくらのおかか和え レバポテ	ごはん 鰯の梅味噌焼き とうがん 冬瓜の煮物 ほうれん草の中華スープ	ごはん 筑前煮 春菊の辛子和え アボカドのわさびマヨ	ごはん 白身魚のポン酢がけ さつま芋のバター醤油炒め もずく酢
	1,903 kcal	1,984 kcal	1,901 kcal	1,898 kcal	1,936 kcal	1,927 kcal	1,926 kcal

栄養だより～2月3日は節分の日～

節分とは、「鬼を払って新年を迎える、立春の行事」です。立春の日付は年によって異なるため節分の日も2月3日が節分は限りません。二十四節気において立春は新年の始まりで、節分は大晦日的な日にあたります。江戸時代までは一年の締めくくりの日でした。

また、豆まきには「鬼を打ち払う」「豆を投げて恵み、静まってもらおう」という意味が込められています。そして、豆を使用する由来としては『「豆は魔を滅する＝マメ」に通じ、語呂が良いから』『中国の医書に「マメは鬼毒を消して痛みを止める」とあるから』『日本には五穀をばらまくことでお祓いやお清めをする風習＝散供があり、(米・麦・粟・きび・豆) 中で一番投げると痛いから』という理由の諸説があります。



節分