

2月 ごはん だより (卵・乳アレルギー)

2026年 2月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			15時おやつ
			あか	きいろ	みどり	
2	月	ごはん ひじきの煮物 バーベキューチキン みそ汁 (豆腐、小松菜)	鶏肉、ひじき、豆腐、揚げ	米	玉葱、りんご、人参、ブロッコリー、いんげん、小松菜	コロコロ 大学芋
3	火	🐱 節分献立 🐱 ★鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し 豚汁	鶏肉、豚肉	米 里芋	大根、人参、法蓮草、えのき、葱、玉葱、黄ピーマン	★クレープ
4	水	ごはん もやしと胡瓜の青しそ和え ★豆乳クリームシチュー みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、胡瓜、みかん	★ソフト サラダ
5	木	ごはん キャベツとツナサラダ ★鰯のポテト焼きケチャップかけ スープ (大根、人参、ワカメ)	鰯、鶏肉、ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、キャベツ、人参、大根	星たべよ
6	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め ★鰯のマヨドレ焼き 中華スープ (春雨、もやし、人参)	鰯、しらす	米 春雨	ピーマン、赤ピーマン、もやし、人参	マカロニ きなこ
9	月	ごはん 肉焼売 筑前煮 ★すまし汁 (豆腐、えのき、葱)	鶏肉、豚肉、豆腐	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、いんげん、キャベツ、玉葱、えのき、葱	五平餅
10	火	ごはん 大根サラダ チキンチャップ スープ (玉葱、小松菜、コーン)	鶏肉	米	玉葱、トマト、大根、胡瓜、人参、小松菜、コーン	ソフト サラダ
12	木	★カレーライス ★花野菜サラダ オレンジ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、オレンジ	★毎ゼリー
13	金	♡ バレンタイン献立 ♡ ゆかりごはん ★法蓮草の和え物 ハートのコロッケ ★スープ (コーン・玉葱・キャベツ)	鶏肉、豚肉	米 じゃが芋	コーン、ブロッコリー、法蓮草、人参、玉葱、キャベツ	★ココア 蒸しケーキ
16	月	ごはん ★スパゲッティサラダ 赤魚のみぞれ煮 みそ汁 (もやし、揚げ、ワカメ)	赤魚、揚げ、ワカメ	米 スパゲッティ	大根、人参、胡瓜、もやし、コーン	★星の おやつ
17	火	ごはん オクラの塩昆布和え 肉じゃが みそ汁 (大根、玉葱、揚げ)	豚肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、えのき、大根	★ソフト サラダ
18	水	ごはん 南瓜の甘煮 白身魚フライ みそ汁 (豆腐、小松菜、椎茸)	鰯、豆腐	米 南瓜	小松菜、椎茸	きなこ餅
19	木	ごはん ★いんげんのマヨドレ和え 豚肉の生姜焼き みそ汁 (さつまいも、キャベツ、大根の葉)	豚肉	米 さつまいも	玉葱、人参、いんげん、キャベツ、大根の葉	ぼたぼた焼
20	金	🎂 お誕生日会 🎂 ごはん ★ブロッコリーフレンチサラダ フルーツゼリー ★唐揚げとミニポテト スープ (青梗菜、もやし、コーン)	鶏肉	米 じゃが芋	青梗菜、ブロッコリー、人参、もやし、コーン	★誕生日 ケーキ
24	火	ごはん 切干大根の煮物 ★星のハンバーグ ★みそ汁 (豆腐、玉葱、大根の葉)	鶏肉、豆腐、揚げ	米	玉葱、大根、人参、大根の葉	満月ボン
25	水	ごはん 春雨サラダ 鯖の塩焼き みそ汁 (麩、白菜、ワカメ)	鯖、麩、ワカメ	米 春雨	法蓮草、胡瓜、人参、白菜	★あげぼん
26	木	ふりかけごはん 春巻き 醤油ラーメン 法蓮草の胡麻和え	豚肉	米 ラーメン	キャベツ、もやし、人参、コーン、筍、玉葱、葱、椎茸、法蓮草、えのき	★麩のラスク
27	金	ごはん 野菜炒め 鰯のごま味噌焼き すまし汁 (小松菜、玉葱)	鰯、魚肉ソーセージ	米 じゃが芋	もやし、ピーマン、人参、小松菜、玉葱	★青りんご ゼリー

節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は南南東

福を呼ぶ! 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。地域により煮つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

2月 ごはんだより(1~2歳 卵・乳アレルギー)

2026年 2月 北里保育園

日付	曜日	 おひるごはん 	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん ひじきの煮物 みそ汁(豆腐、小松菜)	鶏肉、ひじき、豆腐、揚げ	米	玉葱、りんご、人参、ブロッコリー、いんげん、小松菜	★たべっこ ベビー	コロコロ 大学芋
3	火	 節分献立 ★鬼つごはん 法蓮草のお浸し 豚汁	鶏肉、豚肉	米 里芋	大根、人参、法蓮草、えのき、葱、玉葱、黄ピーマン	コーン フレーク	★クレープ
4	水	ごはん もやしと胡瓜の青しそ和え みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、胡瓜、みかん	★ハッピー ターン	★ソフト サラダ
5	木	ごはん キャベツとツナサラダ ★鰯のポテト焼きケチャップかけ スープ(大根、人参、ワカメ)	鰯、鶏肉、ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、キャベツ、人参、大根	★満月ボン	星たべよ
6	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 中華スープ(春雨、もやし、人参)	鰯、しらす	米 春雨	ピーマン、赤ピーマン、もやし、人参	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
9	月	ごはん 肉焼売 ★すまし汁(豆腐、えのき、葱)	鶏肉、豚肉、豆腐	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、いんげん、キャベツ、玉葱、えのき、葱	ハッピー ターン	五平餅
10	火	ごはん 大根サラダ チキンチャップ スープ(玉葱、小松菜、コーン)	鶏肉	米	玉葱、トマト、大根、胡瓜、人参、小松菜、コーン	コーン フレーク	ソフト サラダ
12	木	★カレーライス ★花野菜サラダ オレンジ 	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、オレンジ	★法蓮草 小松菜 せんべい	★苺ゼリー
13	金	 バレンタイン献立  ゆかりごはん ★法蓮草の和え物 ハートのコロッケ ★スープ(コーン・玉葱・キャベツ)	鶏肉、豚肉	米 じゃが芋	コーン、ブロッコリー、法蓮草、人参、玉葱、キャベツ	ぱりんこ	★ココア 蒸しケーキ
16	月	ごはん ★スパゲッティサラダ 赤魚のみぞれ煮 みそ汁(もやし、揚げ、ワカメ)	赤魚、揚げ、ワカメ	米 スパゲッティ	大根、人参、胡瓜、もやし、コーン	ハッピー ターン	★星の おやつ
17	火	ごはん オクラの塩昆布和え 肉じゃが みそ汁(大根、玉葱、揚げ)	豚肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、えのき、大根	★コーン フレーク	★ソフト サラダ
18	水	ごはん 南瓜の甘煮 白身魚フライ みそ汁(豆腐、小松菜、椎茸)	鰯、豆腐	米 南瓜	小松菜、椎茸	アンパンマン せんべい	きなこ餅
19	木	ごはん ★いんげんのマヨドレ和え 豚肉の生姜焼き みそ汁(さつまいも、キャベツ、大根の葉)	豚肉	米 さつまいも	玉葱、人参、いんげん、キャベツ、大根の葉	★たべっこ ベビー	ぼたぼた焼
20	金	 お誕生日会  ごはん ★ブロッコリーフレンチサラダ フルーツゼリー ★唐揚げとミニポテト スープ(青梗菜、もやし、コーン)	鶏肉	米 じゃが芋	青梗菜、ブロッコリー、人参、もやし、コーン	コーン フレーク	★誕生日 ケーキ
24	火	ごはん 切干大根の煮物 ★星のハンバーグ ★みそ汁(豆腐、玉葱、大根の葉)	鶏肉、豆腐、揚げ	米	玉葱、大根、人参、大根の葉	★ハッピー ターン	満月ボン
25	水	ごはん 春雨サラダ 鯖の塩焼き みそ汁(鮓、白菜、ワカメ)	鯖、鮓、ワカメ	米 春雨	法蓮草、胡瓜、人参、白菜	ぱりんこ	★あげぼん
26	木	ふりかけごはん 春巻き 醤油ラーメン 法蓮草の胡麻和え 	豚肉	米 ラーメン	キャベツ、もやし、人参、コーン、筍、玉葱、葱、椎茸、法蓮草、えのき	★ソフト サラダ	★鮓のラスク
27	金	ごはん 野菜炒め 鯖のごま味噌焼き すまし汁(小松菜、玉葱)	鯖、魚肉ソーセージ	米 じゃが芋	もやし、ピーマン、人参、小松菜、玉葱	★コーン フレーク	★青りんご ゼリー

節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言で願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は南南東

福を口平、豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。古くは大豆は、生で煮ると芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います。地域により煮つきや落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

2月 ごはんだより(1~2歳 卵・青魚アレルギー)

2026年 2月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん ひじきの煮物 みそ汁(豆腐、小松菜)	鶏肉、ひじき、豆腐、揚げ	米	玉葱、りんご、人参、ブロッコリー、いんげん、小松菜	★たべっこ ベビー	コロコロ 大学芋
3	火	節分献立 ★鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し 豚汁	鶏肉、豚肉	米 里芋	大根、人参、法蓮草、えのき、葱、玉葱、黄ピーマン	コーン フレーク	★クレープ
4	水	ごはん もやしと胡瓜の青しそ和え ★豆乳クリームシチュー みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、胡瓜、みかん	★ハッピー ターン	★ソフト サラダ
5	木	ごはん キャベツとツナサラダ ★鰯のポテト焼きケチャップかけ スープ(大根、人参、ワカメ)	鰯、鶏肉、ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、キャベツ、人参、大根	★満月ボン	星たべよ
6	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め ★鱈のマヨドレ焼き 中華スープ(春雨、もやし、人参)	鱈、しらす	米 春雨	ピーマン、赤ピーマン、もやし、人参	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
9	月	ごはん 肉焼売 ★すまし汁(豆腐、えのき、葱)	鶏肉、豚肉、豆腐	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、いんげん、キャベツ、玉葱、えのき、葱	ハッピー ターン	五平餅
10	火	ごはん 大根サラダ チキンチャップ スープ(玉葱、小松菜、コーン)	鶏肉	米	玉葱、トマト、大根、胡瓜、人参、小松菜、コーン	コーン フレーク	ソフト サラダ
12	木	★カレーライス ★花野菜サラダ オレンジ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、オレンジ	★法蓮草 小松菜 せんべい	★苺ゼリー
13	金	♡バレンタイン献立♡ ゆかりごはん ★法蓮草の和え物 ハートのコロッケ ★スープ(コーン・玉葱・キャベツ)	鶏肉、豚肉	米 じゃが芋	コーン、ブロッコリー、法蓮草、人参、玉葱、キャベツ	ぱりんこ	★ココア 蒸しケーキ
16	月	ごはん ★スパゲッティサラダ 赤魚のみぞれ煮 みそ汁(もやし、揚げ、ワカメ)	赤魚、揚げ、ワカメ	米 スパゲッティ	大根、人参、胡瓜、もやし、コーン	ハッピー ターン	★星の おやつ
17	火	ごはん オクラの塩昆布和え 肉じゃが みそ汁(大根、玉葱、揚げ)	豚肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、えのき、大根	★コーン フレーク	★ソフト サラダ
18	水	ごはん 南瓜の甘煮 白身魚フライ みそ汁(豆腐、小松菜、椎茸)	鱈、豆腐	米 南瓜	小松菜、椎茸	アンパンマン せんべい	きなこ餅
19	木	ごはん ★いんげんのマヨドレ和え 豚肉の生姜焼き みそ汁(さつま芋、キャベツ、大根の葉)	豚肉	米 さつま芋	玉葱、人参、いんげん、キャベツ、大根の葉	★たべっこ ベビー	ぼたぼた焼
20	金	🎂お誕生日会🎂 ごはん ★ブロッコリーフレンチサラダ フルーツゼリー ★唐揚げとミニポテト スープ(青梗菜、もやし、コーン)	鶏肉	米 じゃが芋	青梗菜、ブロッコリー、人参、もやし、コーン	コーン フレーク	★誕生日 ケーキ
24	火	ごはん 切干大根の煮物 ★星のハンバーグ ★みそ汁(豆腐、玉葱、大根の葉)	鶏肉、豆腐、揚げ	米	玉葱、大根、人参、大根の葉	★ハッピー ターン	満月ボン
25	水	ごはん 春雨サラダ ☆鰯の塩焼き みそ汁(鮓、白菜、ワカメ)	鰯、鮓、ワカメ	米 春雨	法蓮草、胡瓜、人参、白菜	ぱりんこ	★あげぱん
26	木	ふりかけごはん 春巻き 醤油ラーメン 法蓮草の胡麻和え	豚肉	米 ラーメン	キャベツ、もやし、人参、コーン、筍、玉葱、葱、椎茸、法蓮草、えのき	★ソフト サラダ	★鮓のラスク
27	金	ごはん 野菜炒め 鮓のごま味噌焼き すまし汁(小松菜、玉葱)	鮓、魚肉ソーセージ	米 じゃが芋	もやし、ピーマン、人参、小松菜、玉葱	★コーン フレーク	★青りんご ゼリー

節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は南南東

福を口平ばい 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生で煮くと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います。地域により焼つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げた後になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

2月 ごはんだより(1~2歳 小麦アレルギー)

2026年 2月 北里保育園

日付	曜日	 おひるごはん 	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん ★ひじきの煮物 ★バーベキューチキン みそ汁(豆腐、小松菜)	鶏肉、ひじき、豆腐、揚げ	米	玉葱、りんご、人参、ブロッコリー、いんげん、小松菜	★ハッピーターン	★コロコロ大学芋
3	火	 節分献立  ★鬼っ子ごはん ★法蓮草のお浸し 豚汁	鶏肉、豚肉	米 里芋	大根、人参、法蓮草、えのき、葱、玉葱、黄ピーマン	コーン フレーク	★クレープ
4	水	ごはん ★もやしと胡瓜のフレンチ和え ★豆乳クリームシチュー みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、胡瓜、みかん	たまご ボーロ	★ソフト サラダ
5	木	ごはん ★ツナサラダ オムレツ ★スープ(大根、人参、ワカメ)	卵、鶏肉、ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、キャベツ、人参、大根	白い 風船	★星のおやつ
6	金	ごはん ★ピーマンのじゃこ炒め ★鱈のチーマヨ焼き ★中華スープ(春雨、もやし、人参)	鱈、チーズ、しらす	米 春雨	ピーマン、赤ピーマン、もやし、人参	★しらす わかめ せんべい	★ピーチ ゼリー
9	月	ごはん ★法蓮草のマヨ和え ★筑前煮 ★かきたま汁	鶏肉、豚肉、卵	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、いんげん、キャベツ、玉葱、えのき、葱	ハッピー ターン	五平餅
10	火	ごはん ★大根サラダ ★チキンチャップ ★スープ(玉葱、小松菜、コーン)	鶏肉	米	玉葱、トマト、大根、胡瓜、人参、小松菜、コーン	コーン フレーク	ソフト サラダ
12	木	★カレーライス 花野菜サラダ オレンジ 	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、オレンジ	★法蓮草 と小松菜 せんべい	苺ムース
13	金	 バレンタイン献立  ゆかりごはん ★法蓮草の和え物 ★星のハンバーグ ★スープ	鶏肉	米	コーン、ブロッコリー、法蓮草、人参、玉葱	★ソフト サラダ	★ココア 蒸しケーキ
16	月	ごはん ★春雨サラダ ★赤魚のみぞれ煮 みそ汁(もやし、揚げ、ワカメ)	赤魚、揚げ、ワカメ	米 春雨	大根、人参、胡瓜、もやし、コーン	ハッピー ターン	★星のおやつ
17	火	ごはん ★オクラの和え物 ★肉じゃが みそ汁(大根、玉葱、揚げ)	豚肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、えのき、大根	たまご ボーロ	★ソフト サラダ
18	水	ごはん ★南瓜の甘煮 ★煮魚(鱈) みそ汁(豆腐、小松菜、椎茸)	鱈、豆腐	米 南瓜	小松菜、椎茸、人参	★小魚 せんべい	きなこ餅
19	木	ごはん いんげんのマヨ和え ★豚肉の生姜焼き みそ汁(さつまいも、キャベツ、大根の葉)	豚肉	米 さつまいも	玉葱、人参、いんげん、キャベツ、大根の葉	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★しらす わかめ せんべい
20	金	 お誕生日会  ごはん ★ブロッコリーフレンチサラダ フルーツゼリー ★唐揚げとミニポテト ★スープ(青梗菜、もやし、コーン)	鶏肉	米 じゃが芋	青梗菜、ブロッコリー、人参、もやし、コーン	コーン フレーク	★誕生日 ケーキ
24	火	ごはん ★切干大根の煮物 ★ささみのケチャップ煮 みそ汁(卵、玉葱、大根の葉)	鶏肉、卵、揚げ	米	玉葱、大根、人参、大根の葉、キャベツ	たまご ボーロ	★星のおやつ
25	水	ごはん ★春雨サラダ ★鯖の塩焼き ★みそ汁(豆腐、白菜、ワカメ)	鯖、豆腐、ワカメ	米 春雨	法蓮草、胡瓜、人参、白菜	★ソフト サラダ	★あげぱん
26	木	★ゆかりごはん ★法蓮草の胡麻和え ★ピーマン ★みそ汁(さつまいも、玉葱)	豚肉	米 ピーマン さつまいも	キャベツ、もやし、人参、コーン、玉葱、法蓮草、えのき	白い 風船	★高野豆腐 のラスク
27	金	ごはん ★野菜炒め ★すまし汁(小松菜、玉葱) 鯖のごま味噌焼き	鯖	米 じゃが芋	もやし、ピーマン、人参、小松菜、玉葱	★コーン フレーク	青りんご ゼリー

節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言で願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は南南東

福を呼び、豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により焼く時の落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を捨てる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

2月 ごはんだより (1~2歳 バナナアレルギー)

2026年 2月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん ひじきの煮物 みそ汁 (豆腐、小松菜)	鶏肉、ひじき、豆腐、揚げ	米	玉葱、りんご、人参、ブロッコリー、いんげん、小松菜	たべっこ どうぶつ	コロコロ 大学芋
3	火	節分献立 鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し 豚汁	卵、鶏肉、豚肉	米 里芋	大根、人参、法蓮草、えのき、葱	コーン フレーク	★フルーツ ロール クッキー
4	水	ごはん もやしと胡瓜の青しそ和え みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、胡瓜、みかん	たまご ボーロ	雪の宿
5	木	ごはん キャベツとツナサラダ オムレツ スープ (大根、人参、ワカメ)	卵、鶏肉、ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、キャベツ、人参、大根	白い 風船	星たべよ
6	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 鱈のチー Mayo 焼き 中華スープ (春雨、もやし、人参)	鱈、チーズ、しらす	米 春雨	ピーマン、赤ピーマン、もやし、人参	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
9	月	ごはん 肉焼売 筑前煮 かきたま汁	鶏肉、豚肉、卵	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、いんげん、キャベツ、玉葱、えのき、葱	ハッピー ターン	五平餅
10	火	ごはん 大根サラダ チキンチャップ スープ (玉葱、小松菜、コーン)	鶏肉	米	玉葱、トマト、大根、胡瓜、人参、小松菜、コーン	コーン フレーク	ソフト サラダ
12	木	カレーライス 花野菜サラダ オレンジ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、オレンジ	おにぎり せんべい	苺ムース
13	金	♡ バレンタイン献立 ♡ ゆかりごはん 法蓮草の菜種和え ハートのコロッケ コーンスープ	鶏肉、豚肉、卵	米 じゃが芋	コーン、ブロッコリー、法蓮草、人参、玉葱	ぱりんこ	ココア 蒸しケーキ
16	月	ごはん スパゲッティサラダ 赤魚のみぞれ煮 みそ汁 (もやし、揚げ、ワカメ)	赤魚、揚げ、ワカメ	米 スパゲッティ	大根、人参、胡瓜、もやし、コーン	ハッピー ターン	マリー ビスケット
17	火	ごはん オクラの塩昆布和え 肉じゃが みそ汁 (大根、玉葱、揚げ)	豚肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、えのき、大根	たまご ボーロ	まがり せんべい
18	水	ごはん 南瓜の甘煮 白身魚フライ みそ汁 (豆腐、小松菜、椎茸)	鱈、豆腐	米 南瓜	小松菜、椎茸	アンパンマン せんべい	きなこ餅
19	木	ごはん いんげんのマヨ和え 豚肉の生姜焼き みそ汁 (さつまいも、キャベツ、大根の葉)	豚肉	米 さつまいも	玉葱、人参、いんげん、キャベツ、大根の葉	たべっこ どうぶつ	ぼたぼた焼
20	金	🍰 お誕生日会 🍰 ごはん ブロッコリーサラダ フルーツゼリー 唐揚げとミニポテト スープ (青梗菜、もやし、コーン)	鶏肉	米 じゃが芋	青梗菜、ブロッコリー、人参、もやし、コーン	コーン フレーク	誕生日 ケーキ
24	火	ごはん 切干大根の煮物 ささみフリッター みそ汁 (卵、玉葱、大根の葉)	鶏肉、卵、揚げ	米	玉葱、大根、人参、大根の葉	たまご ボーロ	満月ボン
25	水	ごはん 春雨サラダ 鱈の塩焼き みそ汁 (鮎、白菜、ワカメ)	鱈、鮎、ワカメ	米 春雨	法蓮草、胡瓜、人参、白菜	ぱりんこ	あげぼん
26	木	ふりかけごはん 春巻き 醤油ラーメン 法蓮草の胡麻和え	豚肉	米 ラーメン	キャベツ、もやし、人参、コーン、筍、玉葱、葱、椎茸、法蓮草、えのき	白い 風船	鮎のラスク
27	金	ごはん 野菜炒め 鱈のごま味噌焼き すまし汁 (小松菜、玉葱)	鱈、魚肉ソーセージ	米 じゃが芋	もやし、ピーマン、人参、小松菜、玉葱	おにぎり せんべい	青りんご ゼリー

節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言で願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は南南東

福をひらき 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います。地域により煮つきや落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げた役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。