

藤の木学園 2025年 2月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
					1 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) しろなの卵とじ 昼基 ロールパン スパゲッティミートソースT コールスローサラダ 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 豚肉のピカタ じゃがいもとピーマンの炒め物(少量) 大根とかにかまのサラダ	2 朝基 トースト(2枚)T マーガリン ブルーベリージャム かぶのクリームスープ 牛乳 パイナップル 昼基 麻婆丼F 南瓜の田舎スープ ヨーグルト(いちご) 夕基 巻き寿司(節分) けんちん汁 グレーゼリー 節分豆
3 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん 肉だんごと麦のスープ 切り干し大根のツナヨサラダ 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T ハニーマスタードチキン こふきいも(あおのり) かぶのサラダT	4 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 厚焼きたまご風 味付けのりT 昼基 ごはん 赤魚の塩焼き チンゲンサイのナムル 白菜と春雨のうま煮 間 牛乳T 夕基 誕生日メニュー カツカレーライス ポテトサラダ フルーツミックス	5 朝基 レーズン・イエローパン マーガリン かぼちゃのクリームスープ 牛乳T オレンジ 1/6カット 2個 昼基 ごはん 豆腐グラタンF れんこんと枝豆サラダ 夕基 ごはん 豚肉のゴマダレソテー かぼちゃの炒め物 かき玉わかめスープT	6 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) ひじきの炒め煮(朝) ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん 牛肉と野菜の焼き肉風炒め 切り干し大根とひじきのサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん かれの唐揚げ 付け合わせ きんぴらごぼう	7 朝基 ロールパン2個 チーズ ウィンナーと卵のソテー 牛乳T バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 白菜とじゃこのゆず酢和え 夕基 ましたけごはん ぶり大根 ほうれん草のお浸し みそけんちん汁T	8 朝基 ごはん みそ汁(人参・白菜) もやし炒め 昼基 あんかけ揚げそば だし巻き卵風 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 誕生日メニュー ごはん ハンバーグ(チーズのせ) フライドポテト フルーツのヨーグルト和え	9 朝基 ピザトースト 牛乳 もも 昼基 オムライス ミネストローネ(コンソメトマト味) バナナヨーグルト 夕基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 じゃがいものそぼろあんかけ オクラ納豆
10 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) じゃこ炒め 昼基 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め チヨレギサラダ(レタス) 間 牛乳T 夕基 ごはん すき焼き風煮T 紅白なますT バナナヨーグルト	11 朝基 ごはん みそ汁(小松菜・にんじん) 高野の卵とじT 昼基 ごはん ミートチーズオムレツF かぼちゃサラダ(チーズ) 間 牛乳T 夕基 ごはん ビーフシチューT フレンチサラダ ヨーグルト(いちご)	12 朝基 チョコツイストパン 白菜のクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん 八宝菜 和風大根サラダ 間 チョコレートブラウニー 夕基 ごはん ひじき入りコロケ ほうれん草ときこのソテー コールスローサラダ	13 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) 焼きれんこん(カレー) 味付けのりT 昼基 ごはん 酢鶏 かぶの含め煮 間 牛乳T 夕基 ごはん さばのごまみそ焼き 厚揚げのしょうが炒め のっぺい汁	14 朝基 ロールパン2個T いちごジャム スクランブルエッグF 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん チャプチェ ほうれん草のナムル 夕基 麦ごはん(100)T エビチリ 南瓜のそぼろあんかけ キャベツのごま酢	15 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 梅しそ納豆 焼きさつまいも 昼基 肉わかめうどんF 白和え みかんT 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮T 春雨サラダ 金時豆の甘煮(市販)	16 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも 昼基 親子丼F けんちん汁 マンゴーヨーグルト 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉の回鍋肉 蒸焼き餃子 りんご 1/8カット2個
17 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 切り干し大根のツナヨサラダ 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 パンプキンサラダ 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T さばの塩焼き ごま和え(いんげん) 筑前煮F	18 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) ハムと卵のソテー 昼基 ごはん ポトフ(ミートボール入り) マカロニサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん ポテト・チーズオムレツ 春雨の酢のもの こんにゃくの土佐煮	19 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 肉だんごと麦のスープ(朝) 牛乳T オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん さわらのみそマヨ焼き 水菜の昆布あえ ツナじゃが 夕基 ごはん ほうれん草と豆腐のグラタンF にんじんラベ りんご 1/8カット2個	20 朝基 ごはん みそ汁(青菜・玉葱) しらす入り卵焼 昼基 ごはん トンテキ(キノコクリームかけ) さつまいもコロコロサラダ 間 牛乳T 夕基 炊き込みごはんT かれの煮付け ほうれん草のナムルT かきたま汁F	21 朝基 レーズン・イエローパン チーズ じゃがバタコーン 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 きゅうりとわかめの酢の物 夕基 ごはん 煮込みハンバーグ ソテー 小松菜ごま和え	22 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 大根と厚揚げの煮付(朝) 昼基 豆乳みそラーメン 蒸しシュウマイ りんごゼリー 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん トンテキのデミグラスソースかけ トマトと水菜のサラダ コーンスープT	23 朝基 サンドイッチ(ツナ・ハム) 牛乳 パイナップル 昼基 ビビンバ丼F ワンタンスープ みかんT 夕基 ごはん たらのみそマヨ焼き 厚揚げのかにかまあんかけ ヨーグルト(脱脂加糖)
24 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・長ねぎ) ほうれん草と卵のソテー 昼基 ごはん さばのしょうが煮T 吉野汁F 間 牛乳T 夕基 冬野菜のカレーライス シーザーサラダ ピクルス ヨーグルト(脱脂加糖)	25 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・南瓜) 変わりきんぴらT 昼基 ごはん ひき肉と豆腐のにら炒めF キャベツのごま酢 間 牛乳T 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん 豚ばら大根 粕汁 みかん	26 朝基 シュガーバターコッパ チーズ ほうれん草のクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ1/2 昼基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 小松菜ごま和え 夕基 ごはん 豚肉のオイスター炒め ビーンズサラダ かぶのゆず風味風	27 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) とりしそそぼろ 昼基 ごはん ヤンニョムチキン マセドアンサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん 赤魚の煮付け 白菜の昆布あえ かぼちゃの含め煮	28 朝基 ロールパン マーガリン じゃがバタコーン 牛乳 バナナ(1/2本) チーズ 昼基 ごはん たらピカタT スパゲッティソテー グリーンサラダT 夕基 麦ごはん(100)T 麻婆豆腐 スパゲティサラダ プリン		



節分と行事食 (せつぶんときょうじしょく・2月2日)

節分(せつぶん、せちぶん)は、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことで、「季節を分ける」ことも意味しています。

炒った大豆を鬼にぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。鬼が、焼く臭いが嫌いな鰯の焼き魚を食べる「節分いわし」の風習があり、鰯の頭を柵の枝に刺し玄関に飾って魔除けにします。新年の願いを込めてそばを、体の中の「砂おろし」としてこんにゃくを、食べる地域もあります。節分に恵方巻きという巻き寿司を食べる習慣が定着してきました。2025年節分の恵方は、西南西です。

