

藤の木学園 2026年2月 メニュー表

日	月	火	水	木	金	土
1 朝基 トースト（2枚） マーガリン ブルーベリージャム スクランブルエッグF 牛乳 パイナップル（缶詰） 昼基 ビビンバ丼 かき玉わかめスープT ヨーグルト 夕基 ごはん 豚肉のゴマダレソテー ^T イカと里芋の煮物	2 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・玉ねぎ） 大豆とツナの炒め煮 味付けのりT 昼基 ごはん さわらの西京焼き こふきいも（あおのり） かぶのサラダT 間 牛乳 ごはん ポテト・チーズオムレツF 春雨の酢のもの こんにゃくの土佐煮	3 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・えのき） 竹輪の卵とじ 昼基 ごはん ポトフ（ミートボール入り） ビーンズサラダ（チーズ） 間 牛乳 巻き寿司（節分） けんちん汁 ヨーグルト（いちご） 夕基 節分豆	4 朝基 レーズン・イエローパン マーガリン ほうれん草のクリームスープ 牛乳 オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん 赤魚の塩焼き キャベツのごまあえ（添） 夕基 誕生日メニュー カツカレーライス ポテトサラダ（ズキ） プリン	5 朝基 ごはん 味噌汁（厚揚げ・小松菜） じゃが芋とピーマンソテー（添） 牛乳 ヤンニヨムチキン れんこんと枝豆サラダ 間 牛乳 牛乳 牛乳 夕基 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 みかん小（50g）	6 朝基 ロールパン（2個） 6Pチーズ ウインナーと卵のソテー ^T 牛乳 バナナ（1/2本） 昼基 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 キャベツとじゃこのゆずごま酢 夕基 まいたけごはん ぶり大根 ほうれん草のお浸し みそけんちん汁T	7 朝基 ごはん みそ汁（人参・白菜） ひじきの煮物 昼基 エビピラフ ワンタン風スープ みかん小（50g） 間 のむヨーグルト（プレーン） 夕基 ごはん ほうれんそうと豆腐のグラタンF マセドアンサラダ りんごゼリー
8 朝基 ピザトースト 牛乳 もも缶詰（黄桃） 昼基 あんかけ揚げそば 焼き厚揚げT（かつお） 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 ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ） キャベツとじゃこ炒め 昼基 ごはん 鶏肉とプロッコリーの中華炒め チョレギサラダ（レタス） 間 牛乳 ごはん ビーフシチューT フレンチサラダ マンゴーヨーグルト	10 朝基 ごはん みそ汁（青菜・にんじん） 高野の卵とじ 昼基 ごはん チャプチエ ほうれん草のナムル 間 牛乳 ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ きんぴらごぼう りんご 1/8カット2個	11 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 さばのごまみそ焼き のっつい汁 夕基 ごはん ハニーマスターDチキン 白菜と春雨のうま煮 納豆	12 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・わかめ） 焼きれんこん（カレー） 味付けのりT 昼基 ごはん 麻婆豆腐T スパゲティサラダ 間 牛乳 ごはん 鮭のホイル焼き 厚揚げのかにかまあんかけ プロッコリーのかつお和え	13 朝基 ロールパン（2個） 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 酢鶏 かぶの含め煮 夕基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮T 春雨サラダ みかんヨーグルト	14 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 菜飯 きつねうどん 大根のそぼろあんかけ 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
15 朝基 トースト（2枚） マーガリン いちごジャム 牛乳 切り干し大根のソース炒め パイナップル（缶詰） 昼基 天津丼 けんちん汁 ヨーグルト 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	16 朝基 ごはん みそ汁（里芋・しめじ） ほうれん草と卵ソテー（朝） 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 ごはん あじの竜田揚げ キヤベツの昆布あえ 小松菜と溶き卵のスープ	17 朝基 ごはん みそ汁（さつまいも・ワカメ） きんぴられんこん 昼基 ごはん 豆腐ステーキのこあん にんじんラペ 間 牛乳 タラのみそマヨ焼き 水菜の昆布あえ ツナじゃが 夕基 冬野菜のカレーライス シーザーサラダ ヨーグルト（脱脂加糖）	18 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン 肉だんごと麦のスープ（朝） 牛乳 オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん タラのみそマヨ焼き 水菜の昆布あえ ツナじゃが 間 チョコレートブラウニー 夕基 ごはん おでんF キャベツのごま酢 ももヨーグルト	19 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・青菜） しらす入り卵焼 牛乳 鶏肉のトマト煮 パンプキンサラダ 間 牛乳 ごはん 煮込みハンバーグ 付け合せ 小松菜ごま和え 夕基 ごはん おでんF キャベツのごま酢 ももヨーグルト	20 朝基 レーズン・イエローパン チーズ（ブロック） 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 炊き込みごはんT さばの塩焼き ほうれん草のナムルT かきたま汁F	21 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・大根） 梅しそ納豆 焼きさつまいも 昼基 ごはん 回鍋肉F かぼちゃサラダ（チーズ） 間 のむヨーグルト（プレーン） 夕基 ホキ二色天丼 小松菜とエノキのスープ みかん小（50g） グレープゼリー
22 朝基 サンドイッチ（ツナハムチーズ卵） 牛乳 もも缶詰（白桃） 昼基 豆乳みそラーメン 蒸ししゅうまい りんごゼリー 夕基 ごはん 八宝菜T 和風大根サラダ バナナヨーグルト	23 朝基 ごはん みそ汁（じゃがいも・長ねぎ） 切り干し大根のツナマヨサラダ 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 小松菜とじゃこの混ぜごはん 豚ばら大根 粕汁 みかん小（50g）	24 朝基 ごはん みそ汁（生揚げ・南瓜） ハムと卵のソテー ^T 昼基 ごはん さわらのねぎみそ焼き 吉野汁F 間 牛乳 ごはん ひじき入りコロッケ 付け合せ コールスローサラダ（チーズ）	25 朝基 シュガーバターコッペ 6Pチーズ かぼちゃのクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ（緑） 昼基 ごはん すき焼き風煮T 紅白なますT 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	26 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・しめじ） とりしそそぼろ 牛乳 ポパイオムレツ 大根サラダ 間 牛乳 ごはん 麦ごはん（100）T あじのフライ 野菜のフライ グリーンサラダT	27 朝基 ロールパン（2個） マーガリン じゃがバタコーン 牛乳 バナナ（1/2本） チーズ（ブロック） 間 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	28 朝基 ごはん みそ汁（大根・しめじ） 厚焼きたまご風2 昼基 ロールパン ベスカトーレスパゲティ さつま芋とりんごのレモン煮 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん さわらの照焼 ほうれん草のごま和え（添） じゃがいもとわかめの煮物



がつ ぎょうじしょく せつぶん

2月の行事食・節分

ふくまめ い だいす じゃき はら いちねん むびょうそくさい ねが じぶん ねんれい くわ かず た
・福豆 炒った大豆をまいて邪気を払い、一年の無病息災を願います。自分の年齢に1つ加えた数を食べます。
せつぶんいわし や で けむり つよ におい じゃき はら とが おに め さ まよ やくばら
・節分鰯 鰯を焼くときに出る煙と強い臭いで邪気を払い、尖ったひいらぎで鬼の目を刺すという魔除け・厄払
いみ いわし た からだ なか じゃき はら い
いの意味があります。また、鰯を食べて体の中の邪気を払うとも言われています。
えほうま かんさい ちほう ぜんこく ひろ とし よ ほうがく む ふとま ずし むごん ほうば た
・恵方巻き 関西地方から全国に広まりました。その年の良い方角を向いて太巻き寿司を無言で頬張りながら食べ
ねが かな えほうま よ ことし えほう なんなんとう
ると願いが叶うといわれ、「恵方巻き」と呼ばれるようになりました。今年の恵方は南南東です。

