

藤の木学園 2026年2月 メニュー表

日	月	火	水	木	金	土
1 <small>朝基</small> 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) <small>昼基</small> ビビンバ丼 かき玉わかめスープT ヨーグルト <small>夕基</small> ごはん 豚肉のゴマダレソテー イカと里芋の煮物	2 <small>朝基</small> 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 <small>昼基</small> 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 <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（豆腐・えのき） 竹輪の卵とじ <small>昼基</small> 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 <small>夕基</small> 巻き寿司（節分） けんちん汁 ヨーグルト（いちご） 節分豆	4 <small>朝基</small> 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 <small>昼基</small> ごはん 赤魚の塩焼き キャベツのごまあえ(添) かぼちゃの含め煮 <small>夕基</small> 誕生日メニュー カツカレーライス ポテトサラダ（ｽｷﾑ） プリン	5 <small>朝基</small> 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) <small>昼基</small> ごはん ヤンニョムチキン れんこんと枝豆サラダ 間 牛乳 <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ロールパン(2個) 6 Pチーズ ウィンナーと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) <small>昼基</small> 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F <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（人参・白菜） ひじきの煮物 <small>昼基</small> エビピラフ ワントン風スープ みかん小(50g) 間 のむヨーグルト(プレーン) <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ピザトースト 牛乳 もも缶詰（黄桃） <small>昼基</small> あんかけ揚げそば 焼き厚揚げT（かつお） <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ） キャベツとじゃこ炒め <small>昼基</small> 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 <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（青菜・にんじん） 高野の卵とじ <small>昼基</small> ごはん チャプチェ ほうれん草のナムル 間 牛乳 <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> 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) <small>昼基</small> ごはん さばのごまみそ焼き のっぺい汁 <small>夕基</small> ごはん ハニーマスタードチキン 白菜と春雨のうま煮 納豆	12 <small>朝基</small> 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 <small>昼基</small> ごはん 麻婆豆腐T スパゲティサラダ 間 牛乳 <small>夕基</small> ごはん 鮭のホイル焼き 厚揚げのかにかまあんかけ ブロッコリーのかつお和え	13 <small>朝基</small> 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) <small>昼基</small> ごはん 酢鶏 かぶの含め煮 <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（南瓜・玉ねぎ） 大根と厚揚げの煮付(朝) <small>昼基</small> 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) <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> 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) <small>昼基</small> 天津丼 けんちん汁 ヨーグルト <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（里芋・しめじ） ほうれん草と卵ソテー（朝） <small>昼基</small> 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 <small>夕基</small> ごはん あじの竜田揚げ キャベツの昆布あえ 小松菜と溶き卵のスープ	17 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（さつまいも・ワカメ） きんぴられんこん <small>昼基</small> ごはん 豆腐ステーキのこあん にんじんラペ 間 牛乳 <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> 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 <small>昼基</small> 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 <small>夕基</small> ごはん おでんF キャベツのごま酢 ももヨーグルト	19 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（南瓜・青菜） しらす入り卵焼 <small>昼基</small> ごはん 鶏肉のトマト煮 パンプキンサラダ 間 牛乳 <small>夕基</small> ごはん 煮込みハンバーグ 付け合わせ 小松菜ごま和え	20 <small>朝基</small> 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) <small>昼基</small> 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 <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（豆腐・大根） 梅しそ納豆 焼きさつまいも <small>昼基</small> ごはん 回鍋肉F かぼちゃサラダ(ﾎｰｽﾞ) 間 のむヨーグルト(プレーン) <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> サンドイッチ（ツナハムチーズ卵） 牛乳 もも缶詰(白桃) <small>昼基</small> 豆乳みそラーメン 蒸ししゅうまい りんごゼリー <small>夕基</small> ごはん 八宝菜T 和風大根サラダ バナナヨーグルト	23 <small>朝基</small> 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 <small>昼基</small> 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 <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（生揚げ・南瓜） ハムと卵のソテー <small>昼基</small> ごはん さわらのねぎみそ焼き 吉野汁F 間 牛乳 <small>夕基</small> ごはん ひじき入りコロケ 付け合わせ コールスローサラダ(ﾎｰｽﾞ)	25 <small>朝基</small> シュガーバターコッパ 6 P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) <small>昼基</small> ごはん すき焼き風煮T 紅白なますT <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（豆腐・しめじ） とりしそそぼろ <small>昼基</small> ごはん ポパイオムレツ 大根サラダ 間 牛乳 <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> 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) <small>昼基</small> ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 小松菜ごま和え <small>夕基</small> 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 <small>朝基</small> ごはん みそ汁（大根・しめじ） 厚焼きたまご風2 <small>昼基</small> ロールパン パ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 <small>夕基</small> 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 ぎょうじしよく せつぶん

2月の行事食 ・ 節分

ふくまめ い だいず 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。

