

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
ハヤシライス コンソメスープ スパゲッティサラダ フルーチェ (いちご)	<b>★節分★</b> ごはん けんちん汁 いわしハンバーグ おろしソース 福豆煮 シュークリーム	食パン コーンポタージュ たらのトマトソース イタリアンサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜サラダ ぶどうゼリー	ごはん みそ汁 カレイの煮付 きゅうりの和え物 みかん缶	ごはん 中華スープ 豚肉の中華炒め 肉巻揚げ プリン	ごはん みそ汁 親子煮 花野菜サラダ 黄桃缶
エネルギー 719kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.3g 食塩 2.6g	エネルギー 629kcal 蛋白質 25.2g 脂質 13.1g 食塩 2.1g	エネルギー 566kcal 蛋白質 28.4g 脂質 17.3g 食塩 2.9g	エネルギー 575kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.0g 食塩 1.7g	エネルギー 553kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.8g 食塩 2.4g	エネルギー 742kcal 蛋白質 26.1g 脂質 21.8g 食塩 2.7g	エネルギー 700kcal 蛋白質 33.3g 脂質 17.0g 食塩 2.7g
8	9	10	11	12	13	14
ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル フルーツポンチ	キーマカレー コンソメスープ カラフルサラダ ヨーグルト マンゴーソース	ナポリタン たまごスープ きゅうりのツナ和え いちごクレープ	ごはん みそ汁 メンチカツ ブロッコリーのおかか和え フルーチェ (ピーチ)	ごはん みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ピーマンとウィンナーの炒め物 チョコババロア	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 きんぴら ぶどうゼリー	ごはん みそ汁 肉じゃが しらすときゅうりの和え物 シュークリーム
エネルギー 626kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.4g 食塩 2.3g	エネルギー 663kcal 蛋白質 19.7g 脂質 20.8g 食塩 2.7g	エネルギー 614kcal 蛋白質 26.2g 脂質 16.0g 食塩 2.9g	エネルギー 680kcal 蛋白質 18.0g 脂質 19.0g 食塩 2.2g	エネルギー 752kcal 蛋白質 24.3g 脂質 26.4g 食塩 2.0g	エネルギー 650kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14.3g 食塩 2.2g	エネルギー 651kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.9g 食塩 2.2g
15	16	17	18	19	20	21
<b>★バレンタインデー★</b> ごはん コンソメスープ ハートコロッケ マカロニサラダ ハートのチョコプリン	ごはん みそ汁 赤魚の生姜煮 焼き豚の炒めもの フルーチェ (りんご)	ごもくチャーハン 野菜スープ 水餃子 白桃缶	ごはん みそ汁 さわらのみりん焼き 青菜の菜種和え パナナ	ごはん みそ汁 鶏肉のからあげ スパゲッティサラダ りんご缶	ごはん みそ汁 タラの酒蒸し 冬瓜の含め煮 みかん缶	ごはん 中華スープ チャプチェ 大学芋 イチゴババロア
エネルギー 729kcal 蛋白質 14.8g 脂質 18.6g 食塩 2.2g	エネルギー 557kcal 蛋白質 24.0g 脂質 7.4g 食塩 3.0g	エネルギー 655kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.1g 食塩 3.4g	エネルギー 581kcal 蛋白質 25.0g 脂質 10.5g 食塩 2.7g	エネルギー 807kcal 蛋白質 24.1g 脂質 27.6g 食塩 2.4g	エネルギー 522kcal 蛋白質 20.4g 脂質 4.7g 食塩 2.4g	エネルギー 746kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.9g 食塩 1.6g
22	23	24	25	26	27	28
ごはん みそ汁 豚肉のねぎ炒め キャベツの和え物 ヨーグルト マンゴーソース	とんこつ醤油ラーメン 焼売 プリン	ごはん みそ汁 インディアンポーク 豆腐のカニ風味あんかけ チョコババロア	ロールパン パンプキンポタージュ 肉団子のポトフ ツナサラダ 牛乳	菜飯ごはん とん汁 さばの竜田揚げ じゃが芋の煮物 オレンジゼリー	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 野菜の炒り煮 黄桃缶	ごはん みそ汁 さわらの菜種焼き 筑前煮 プリン
エネルギー 625kcal 蛋白質 24.1g 脂質 14.4g 食塩 2.7g	エネルギー 597kcal 蛋白質 26.3g 脂質 19.4g 食塩 5.6g	エネルギー 718kcal 蛋白質 26.7g 脂質 19.4g 食塩 2.9g	エネルギー 698kcal 蛋白質 28.1g 脂質 24.1g 食塩 4.3g	エネルギー 809kcal 蛋白質 26.5g 脂質 24.7g 食塩 3.1g	エネルギー 638kcal 蛋白質 21.3g 脂質 13.1g 食塩 2.5g	エネルギー 749kcal 蛋白質 32.1g 脂質 22.2g 食塩 3.3g

★節分の「白にち」のおはなし★今年の節分は「2月2日」です。節分といえは「2月3日」のイメージが強いと思いますが、もともと節分には、季節をわけるといふ意味があり、季節の変わり目となる「立春、立夏、立秋、立冬の前日」とされています。旧暦では春から新しい年が始まったため、立春の前日の節分は大晦日に相当する大事な日になり、現在では、節分といえは、立春の前日を指すようになったといわれています。地球が太陽の周りを1周すると1年ですが、1周にかかる時間は厳密には365日ではなく、365日と約6時間かかります。わずかなズレを調整するためにうるう年がありますが、地球が立春の位置を通過する時間単位でみると、わずかにゆらぎがあるため、立春の日付けが前後します。立春の日付けが前後することにあわせて、前日の節分も動くことになるので、今年は12年ぶりに「2月2日」になります。

