



# ～もりのキッチン

令和6年度2月号  
 社会福祉法人 中央福祉会  
 げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
					<b>1</b> ひじきの梅チャーハン 南瓜の甘煮 味噌汁 果物
	9時	9時	9時	9時	9時
	3時	3時	3時	3時	3時
<b>3</b> 煮豆 恵方巻 切り干し大根の煮物 豚汁 果物	<b>4</b> 手作りふりかけ 肉じゃが ブロッコリーとえのきの胡麻和え 味噌汁 果物	<b>5</b> きのこカレー 大豆入り煮昆布 福神漬け 果物	<b>6</b> 八宝菜 じゃがいもチーズ焼き 春雨スープ 果物	<b>7</b> 魚の南蛮漬け ごぼうとこんにやくの味噌煮 すまし汁 果物	<b>8</b> 鶏飯 白菜の海苔和え 味噌汁 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
<b>10</b> 手作りふりかけ 魚の野菜あんかけ キャベツのゆかり和え 味噌汁 果物	<b>11</b> 	<b>12</b> 甘辛いりこ ツナ入り卵焼き ほうれん草の白和え コンソメスープ 果物	<b>13</b> 鶏肉のケチャップ煮 大根のレモン和え 味噌汁 果物	<b>14</b> チーズ入りギョロケ・ブロッコリー じゃが芋そぼろ煮 すまし汁 果物	<b>15</b> ハヤシライス コールスローサラダ 福神漬け 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
<b>17</b> 玄米フレクチキン 人参甘煮 春雨中華和え コンソメスープ・果物	<b>18</b> 手作りふりかけ 鮭の塩焼き ポテトサラダ ブロッコリー 味噌汁・果物	<b>19</b> かえりいりこ ひじきと厚揚げの炒め物 南瓜の煮物 中華スープ 果物	<b>20</b> おでん 春雨の酢の物 すまし汁 果物	<b>21</b> まさご揚げ・人参甘煮 切干ナポリタン 味噌汁 果物	<b>22</b> 麻婆丼 ごぼうのきんぴら 中華スープ 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
<b>24</b> 振替休日	<b>25</b> 手作りふりかけ 魚のピザ風焼き 青菜の納豆和え 味噌汁 果物	<b>26</b> パン すき焼き風卵焼き・トマト ブロッコリーのホットサラダ コンソメスープ 果物	<b>27</b> ししゃも 豆腐ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 果物	<b>28</b> チキン南蛮 大根の煮物 味噌汁 果物	
9時	9時	9時	9時	9時	
3時	3時	3時	3時	3時	

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこ・煮豆・ししゃもでカルシウムを強化しています。



## 節分の成り立ち



本来、節分とは季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日を指しましたが、今では立春の前日(2月3日頃)のみをいうようになりました。

節分には「季節を分ける」という意味があり、暦の上では節分の翌日から春になります。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられていたため、それを追い払うために豆まきが行われます。そして、自分の年の数の豆を食べ、一年間の無病息災を願います。

