



令和8年2月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 行事食…節分 (いわしのかばやき・節分豆) そくせきづけ せつぶんまめ いわしのかばやき ごはん こまつなのみそしり エネルギー たんぱく質 小 6.0kcal 25.7g 中 7.6kcal 31.3g	3日 黄 ごめ でんぶん あぶら さとう 赤 ぎゅうにゅう いわし 緑 みそとうふ にんじん こまつな まねぎ エネルギー たんぱく質 小 6.79kcal 33.5g 中 7.79kcal 41.3g	4日 黄 パン あぶら こむぎこ こまあぶら 赤 ぎゅうにゅう いわし 緑 みそとうふ にんじん こまつな まねぎ エネルギー たんぱく質 小 6.79kcal 33.5g 中 7.79kcal 41.3g	5日 黄 すだちふうみづけ いかのてんぶら 赤 ひじき とうふ 緑 いそに エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 27.3g 中 8.29kcal 34.3g	6日 黄 かわり ごはん 赤 こざかな 緑 ねぎ エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 29.6g 中 7.81kcal 37.4g
9日 黄 つくだに 木の ピクリアル ごはん とうふの ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 6.42kcal 29.6g 中 8.11kcal 36.8g	10日 黄 こめ でんぶん じやがいも 赤 ぎゅうにゅう ひじき 緑 ねぎ エネルギー たんぱく質 小 6.26kcal 30.1g 中 7.71kcal 37.2g	11日 けん こく き ねん ひ	12日 黄 ヨーグルト まぐろ デザート 赤 いわし ヨーグルト 緑 たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 7.29kcal 32.2g 中 8.88kcal 39.9g	13日 黄 ごまあえ ひじき 赤 ごはん めひかりのフライ 緑 みそにのみ うどん エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 26.9g 中 7.49kcal 33.3g
16日 味めぐり…秋田県 黄 のり ぶりの あまからに ごはん きりたんぽ なべ エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 25.8g 中 8.04kcal 31.3g	17日 とれたて感謝の日…いよかん 黄 いよかん 赤 ぎゅうにゅう のり 緑 にんじん だいこん エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 23.7g 中 7.42kcal 29.3g	18日 黄 ちゅううかそば 赤 ぎゅうにゅう れんこんのかきあげ 緑 わかめごはん エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 25.0g 中 7.79kcal 29.8g	19日 黄 ごまあぶら 赤 ごま 緑 ちゅうか エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 27.1g 中 7.62kcal 33.6g	20日 旬…さわらのからあげ 黄 いそあえ 赤 さわらのからあげ 緑 けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 25.7g 中 7.43kcal 31.6g
23日 天皇誕生日 あじ あき たけん 味めぐり【秋田県】	24日 黄 たいのかわりソース 赤 ひよこまめ 緑 ひよこまめ エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 24.4g 中 7.81kcal 30.6g	25日 黄 アーモンドあえ 赤 さけのたつたあげ 緑 ひじきごはん エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 26.6g 中 7.44kcal 33.0g	26日 黄 でんぶん 赤 どりにくマカラニのトマトソース 緑 ひじきごはん エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 32.4g 中 7.96kcal 38.6g	27日 黄 ぱーたー 赤 トマト 緑 がつわかめ エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 23.4g 中 8.44kcal 30.6g
旬の魚・野菜・果物 				
2月3日は節分 <p>節分とは、その年の健康と幸せを願って悪いもの(邪気)を追い払う行事とされています。この日には「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまくことで、家の中の邪気が追い出され、良い福がやってくるとされています。他にも、鬼は鯛の臭いと冬の葉のトゲが苦手なため、焼いた鯛の頭を枝の小枝に刺した「棒いわし」を玄関先に飾り、鬼が入ってこないようにする風習があります。</p>				

