



令和4年 2月献立表



ミルクの日はほほ

月	火	水	木	金	土
	1日 わかさぎの天ぷら 豆腐とチンゲン菜の炒め煮 すまし汁 山菜ご飯 牛乳 蓮根の磯部焼き	2日 ひき肉とじゃがいもの炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 人参スティック	3日 節分献立 そばろ井 和え物 いわしのつみれ汁 果物 牛乳 パン	4日 チンジャオロース風 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 ごまあん春巻き	5日 クロックムッシュ風 サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり
7日 鱈のボン酢和え おかか和え 味噌汁 ご飯 牛乳 カレーポテトパイ風	8日 けんちん煮 酢の物 味噌汁 ゆかりご飯 牛乳 チーズ	9日 トマト煮込みハンバーグ サラダ スープ パン 果物 牛乳 みかんの蒸しパン	10日 いも煮 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 アップルパイ風	11日 建国記念の日	12日 パスタ サラダ 果物 牛乳 おにぎり
14日 きゃべつと厚揚げの味噌炒め ひじきの五目煮 すまし汁 ご飯 牛乳 牛蒡のココアケーキ	15日 炒り豆腐のカレー風味 きんぴら 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 りんごの豆腐ドーナツ	16日 蓮根のはさみ揚げ 小松菜のソテー 味噌汁 ひじきご飯 牛乳 ハッシュドポテト	17日 鱈の塩焼き 卵の花 味噌汁 麦ご飯 牛乳 ごまめ	18日 キーマカレー サラダ 果物 牛乳 ごまおこし	19日 サラダ丼 味噌汁 果物 牛乳 ラスク
21日 鶏と厚揚げのネギ塩レモン炒め 和え物 味噌汁 いわしの混ぜご飯 牛乳 フレンチトースト	22日 鯖缶のアヒージョ風 サラダ スープ パン 果物 牛乳 おにぎり	23日 天皇誕生日	24日 筑前煮 和え物 すまし汁 麦ご飯 牛乳 丸ピザ	25日 ししゃもの春巻き 人参とたらこの炒めもの すまし汁 ご飯 果物 牛乳 豆腐のココアアイス	26日 肉玉あんかけうどん おにぎり 果物 牛乳 チーズ
28日 蝶のみぞれ煮 小松菜と長芋の炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 野菜チヂミ					

※都合によりメニューが変更になる場合があります

☆2月3日 節分☆「季節を分ける」ことから節分という。

江戸時代以降からは立春（2月3日）の前日を指す場合が多く、現在の節分のさまざまな行事に伝わっている。

☆2月14日 バレンタインデー☆聖バレンタインデーは司祭の死を悼む宗教的行事だった。

これが14世紀頃からは、愛の告白をしたり、プロポーズの贈り物をするようになったといわれている。

2月 旬の食材☆大根、かぶ、ほうれん草、さわら、たら、ふぐ、みかん、いちご

