

月	火	水	木	金	土
	1 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 からし菜炒め そうめん汁  黒糖ケーキ 牛乳	2 胚芽ご飯 魚の照焼 五目きんぴら炒め 大根の味噌汁  ホットドック むぎちゃ	3  節分ランチ  鬼カップケーキ むぎちゃ 	4 スパゲティミートソース 温野菜サラダ コーンスープ パナナ  鮭おにぎり むぎちゃ	5 豚生姜焼き丼 胡瓜とわかめの酢の物の物 じゃが芋の味噌汁  やきいも 牛乳
	7 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のレモン漬け 玉葱の味噌汁  ハンバーガー むぎちゃ	8 胚芽ご飯 鯖の竜田揚げ 春雨ナムル 大根の味噌汁  黒糖くずもち 牛乳	9 胚芽ご飯 タンドリーチキン 人参しりしりー きのこスープ  ホットぜんざい	10 胚芽ロール 鮭のムニエル キャベツサラダ ホワイトシチュー  わかめおにぎり むぎちゃ	11 
14 もずく丼 ゆし豆腐 白菜サラダ  バレンタインクッキー 牛乳	15 納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー  さつまいももち 牛乳	16 胚芽ご飯 ハンバーグ ブロッコリーとコーン炒め 南瓜の味噌汁  ジャムサンド 牛乳	17 おべんとう  チョコマフィン 牛乳	18 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  おにぎり (ツナみそ) むぎちゃ	19 さかなそぼろご飯 豆腐ちゃんぶるー アーサ汁  はと麦おこし パナナ 牛乳
21 胚芽ご飯 豆腐のあんかけ 胡瓜とトマトのツナサラダ かきたま汁  メロンパンスコーン 牛乳	22 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き ビーマンの細切炒め 麩とわかめの味噌汁  かぼちゃのボン・テ・ドーナツ 牛乳	23 	24 胚芽ご飯 鶏肉のマーメレード煮 ヒジキとモヤシのサラダ ビーンズスープ  ホットケーキ 牛乳	25 お楽しみランチ	26 鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁  アンパンマンせんべい パナナ 牛乳
28 タコライス マッシュポテト わかめスープ  きなこパン 牛乳					
			<p>2022年の節分日は2月3日(木)です。節分に、豆まきをする理由を知っていますか？                      日本では古来より「穀物は生命の象徴」とされ、厄除けの力があると信仰されています。                      豆は米や麦と並び強い生命力を持つため、節分で使われるようになりました♪                      また、暴れている鬼の目に豆を投げて退治したと言われていた説もあるようです。                      その年の吉方となる恵方に向けて、恵方巻を食べると無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。                      コロナ禍ですがコロナに負けないようにという思いを込めて試してみてください😊</p>		