

令和7年
2月の献立

26日 かす汁

阪南市産の
酒かすを使って
います。

節分

節分とは・・・「1年間、健康に過ごせますよう
に」と願いを込めて、悪いものを追い出す日本
の伝統行事です。豆まきをして、恵方巻を食べ
たりします。

節分豆にちなんで
「豆」をもっと好きになろう！！

豆類は体をつくるもとになる「たんぱく質」や、
おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含
んでいます。

日本で食べられている豆

大豆
小豆
しんズ豆
えんどう豆
そら豆
いんげん豆
ひよこ豆

3日(月) 牛乳 ごはん みそ汁 鶏肉の竜田揚げ	4日(火) 牛乳 パン ポトフ ハンバーグ	5日(水) 牛乳 ごはん マーボー豆腐 揚げギョーザ ポイルキャベツ	6日(木) 牛乳 パン コーンスープ 白身魚のフライ プチトマト	7日(金) 牛乳 ごはん 肉団子のスープ 春雨の五目炒め
10日(月) 牛乳 ごはん けんちん汁 鮭の角煮 ごまあえ	11日(火) 建国記念の日	12日(水) 牛乳 ごはん カレーライス ささみの中華サラダ 福神づけ	13日(木) 牛乳 黒糖パン オニオンスープ ポークチャップ ポイルキャベツ	14日(金) 牛乳 ごはん わかめスープ チンジャオロース
17日(月) 牛乳 ごはん 肉じゃが 千草あえ かつおふりかけ	18日(火) 牛乳 パン(減量) みそラーメン ごぼうサラダ	19日(水) 牛乳 ごはん チンゲンサイのスープ トリニータ丼	20日(木) 牛乳 パン ミネストローネ フランクフルト いよかん	21日(金) 牛乳 ごはん 八宝菜 揚げシューマイ 海藻サラダ
24日(月) 振替休日	25日(火) 牛乳 パン(減量) かやくうどん 焼き鳥風 ポイルキャベツ	26日(水) 牛乳 ごはん かす汁 里芋コロッケ ごまあえ	27日(木) 牛乳 パン ビーフシチュー 春雨の醤油マヨネーズあえ	28日(金) 牛乳 ごはん 華風スープ ヤンニョムチキン ナムル