

日	曜	主 食	副 食	午後(共通)
			共 通	
1	火	ご飯	鶏の唐揚げ さつま芋サラダ みかん きのこの味噌汁	★豆花
2	水	にんじんご飯	筑前煮 チキンナゲット ミニトマト キウィ そうめんスープ	★米粉マカロニかりんとう
3	木	おにさんランチ	えびフライ ブロッコリーの塩昆布和え いちご もやしスープ	プリン
4	金	カレーライス	チキンとパプリカのカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	おまんじゅう
5	土	食パン	焼豚ラーメン エビしゅうまい 大豆の煮物 ホクホク焼き スイートスプリング	小袋お菓子
7	月	ご飯	さばの竜田揚げ ひじきのサラダ りんご わかめスープ	★ラスク
8	火	ご飯	鶏肉のチーズ焼き 三色サラダ パイナップル かき玉スープ	★人参入りパンケーキ
9	水	にんじんご飯	大豆入り茶碗蒸し ミニトマト 枝豆 ミニゼリー シャウエッセン	★りんごパイ
10	木	ご飯	白身魚の利休焼き ごぼうサラダ 納豆 パイン缶 厚揚げの味噌汁	★さつま芋のつき揚げ
12	土	モーニングロールパン	ひじき麺 五目さんぴら ちくわのチーズ・きゅうり詰め パイナップル	小袋お菓子
14	月	ご飯	魚の磯辺焼き 春雨の酢の物 りんご キャベツスープ	★ココアケーキ
15	火	ご飯	チキン南蛮 ブロッコリーのピーナッツ和え いちご 中華スープ	★白玉ぜんざい
16	水	モーニングロールパン	シャウエッセン キャベツソテー ミニトマト オレンジ ホワイトシチュー	★ちーずおかかおにぎり
17	木	ご飯	鮭のカレー風味ムニエル 和風サラダ みかん 豆腐の味噌汁	★スキムパンナコッタ
18	金	カレーライス	チーズカレー ブロッコリーのおかか和え パイン缶 すまし汁	肉まん
19	土	食パン	スパゲティナポリタン アスパラ キウィ コーンスープ	小袋お菓子
21	月	ご飯	魚の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のアーモンド和え いちご コンソメスープ	★大学芋
22	火	にんじんご飯	おでん チーズキャンディ ミニゼリー みかん	★チーズケーキ
24	木	ご飯	鮭ザンギ あっさりサラダ パイナップル かぼちゃの味噌汁	★あべかわ団子
25	金	ご飯	牛丼 スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	丸ボーロ
26	土	食パン	仲良しうどん 焼きししゃも かぼちゃのホクホク焼き 人参さんぴら キウィ	小袋お菓子
28	月	ご飯	鮭の幽庵焼き マカロニサラダ オレンジ 卵スープ	★チップスコーン

※都合により献立を変更する場合があります

★印は手作りおやつです

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分を取るなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう！



豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる!! という、日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

福