

今週の献立表【令和8年2月2日～令和8年2月8日】

	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)	2月8日 (日)
朝食		<p>2月3日 節分の日 NEW!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖みりん焼き ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(グレープフルーツ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししやもフライ ・厚焼き卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテ ・わかめの柚子お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 <p>NEW!</p>		<p>2月6日 海苔の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖みりん焼き ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん ・アジフライ ・イカと炒り卵の炒め物 ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツトロピカル ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白菜の中華炒め ・パリパリ春巻き ・冬野菜のグラタン ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・3色ナムル ・フルーツ寒天 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードドリア ・ささみ梅しそ巻き揚げ ・豚肉と小松菜の中華風卵炒め ・ほろほろ大根 ・グリーンサラダ ・フルーツポンチ ・コンソメスープ ・漬物 		<p>2月6日 海苔の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯のマヨネーズ焼き ・ハムカツ ・豚ともやしの炒め物 ・肉じゃが ・お浸し(ゆず風味) ・フルーツカクテル ・マリガトニースープ(英国風カレースープ) ・ごはん ・漬物
夕食	<p>2026年の恵方 (歳徳神という神様がいる方角) は、『南南東』になります。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしのみぞれ煮 ・メンチカツ ・焼き肉風野菜炒め ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・ごぼうサラダ ・切り干し大根と青菜のごま和え ◎お楽しみデザート ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 		<p>魔除けにも、滋養にも。節分にいわしを食べる理由 は？</p> <p>節分に鯖(いわし)を食べる風習には、においの強い魚をつかつて病魔や悪霊を防ぐ意味があるそうです。でもなぜイワシが糞末ごろに作られたといわれる「日々徳用喰約料理角力取組」という料理の人気番付を調べると、年間を通して最も人気の高い魚類が「いわし」。節分の春だけを見ても、「いわし」が最も多く入っています。それだけ江戸の庶民に親しまれ、行事にも使いやすかつたのだろうと推測できます。</p>			<ul style="list-style-type: none"> ・豚カツ ・ナポリタンスパゲティ ・白菜とベーコンのクリームグラタン ・ひじきと厚揚げの煮物 ・オクラとコーンのサラダ ・チョレギサラダ ・フルーツ杏仁 ・卵スープ ・ごはん ・漬物

◇◆◇ せつぶん はなし ◇◆◇

今年は、2月3日(火)が、節分です。節分といふものは、立春・立夏・立秋・立冬の前のことをいふのですが、特に立春が1年の初めと考えられることから春の節分が最も重視されており、一般には単に「節分」といふて春の節分を指すものとなっています。これは立春を新年と考えれば大晦日に相当するわけで、そのため、前年の邪氣をすべててしまうための追儺(ついな)の行事が行われます。その代表が「豆まき」です。

豆まきでは、年男あるいは一家の主人が「福は内、鬼は外」といながら炒った大豆をまき、みんな自分の年の数のプラス1個だけ豆を食べると、これから1年病気にならないと言われています。また、妊婦のいる家庭ではこの豆を安産のお守りにもします。みなさんもご家庭で豆まきをしてみてはいかがでしょうか？