



Main menu table with columns for month, day, meal type, and food items. Includes a 'Happy Birthday' section for February 23rd.

梅の花のつぼみも大きくなりはじめ、少しずつ日差しやわらかくなってきているようです。しかし、まだ寒い日が続きますので、暖かい食べ物や茶葉のあるもの食べて元気に過ごしましょう。

節分の行事食: 旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる大倉巻寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でも恵方巻きを作ってお祈りしましょう。

丈夫な体を作る食べ物: 病気が子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めます。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで腸を摂り、毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンを摂る。また心がけましょう。冬が旬のみかんを1日1個食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

※当メニューは除中食用のものを想定しております。 ※ホットケーキミックス・カレーのレシオチュールは他、発酵品不使用のものを使用しております。 ※味噌汁は発酵した味噌、スープ・甘みし汁は発酵した味噌を使用しております。 ※りんごは、糖質完了後は加熱したものを提供いたします。 ※※、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。