



Main table with columns for date, meal type (breakfast, lunch, dinner), and ingredients. Includes a large illustration of cherry blossoms for the 21st anniversary.

梅の花のつぼみも大きくなりはじめ、少しずつ日差しもやわらかくなっています。しかし、まだ寒い日が続きますので、暖かい食べ物や栄養のあるものを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。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとのをしながらかくべると、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食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

丈夫な体を作る食べ物
病気が子どもを体を守るために、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酵素を摂り、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。

※マヨネーズは木不使用のものを使用しております。
※ホットケーキミックス・カレールウとシチュールーは、乳製品不使用のものを使用しております。
※献立表は配布したと同等、スープ・すまし汁は配布したと同等とさせていただきます。
※アレルギー対応は、アレルギー対応の食材を使用しております。
※アレルギー対応の食材を使用しております。
※アレルギー対応の食材を使用しております。
株式会社 セプト