

2月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
	<p>今年の恵方は「東北東」です！ 恵方巻を食べるときの方角(恵方)は毎年変わります。「東北東」「西南西」「南南東」「北北西」「南南東」の順で、「南南東」は2回巡ってきますが、4方向が5年周期で繰り返されます。</p>		<p>1</p> 	<p>2</p> <p>恵方巻 節分にその年のよい方角とされる恵方に向けて食べる巻寿司のことです。節分より1日早くみんなで、無言でいただきます。</p>
	<p>5</p> <p>鶏ちゃん 味噌醤油ベースのたれに漬け込んだ鶏肉をキャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマンなどの野菜と炒めた岐阜県の郷土料理です。</p>	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> <p>鶏そぼろおにぎり 砂糖、しょうゆなどの調味料で甘辛く炒めた鶏ミンチをご飯に混ぜ込み、おにぎりにします。</p>
<p>12</p> <p>振替休日</p> 	<p>13</p> <p>ナムル 野菜や山菜などを茹でて、ごま油、塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。</p>	<p>14</p> 	<p>15</p> <p>中華風 ローストチキン 鶏肉をにんにく、醤油、ごま油などの調味料に漬け込み、スライスした玉ねぎと一緒に焼き上げます。</p>	<p>16</p> 
<p>19</p> <p>根菜ひじき 根菜とは、野菜のうち土壌中にある部分を食用とするものの総称です。</p>	<p>20</p> <p>カレーピラフ カレー風味とたっぷりのウインナーのうま味が人気のピラフです。玉ねぎと人参をよく炒めると、より一層美味しくなります。</p>	<p>21</p> <p>ま：豆・豆類 ご：ごま・種実類 わ：わかめ・海藻類 や：やさい さ：さかな し：椎茸・きのこ類 い：いも・いも類 和の基本食材の語呂合わせです。</p>	<p>22</p> <p>ミネストローネ イタリアの代表的な家庭料理です。イタリア語で「貝だくさんのスープ」という意味です。</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p> 
<p>26</p> <p>27日は三重県の郷土料理の日 🏠 豚テキは三重県四日市発祥の肉料理です。</p> 	<p>27</p> <p>豚テキ 厚切り豚肉のステーキで、黒っぽく味の濃いソースがかかっているのが特徴です。園ではサイコロカット肉でいただきます。</p>	<p>28</p> <p>👉 本日は「まごわやさしいメニュー」です。7種類の食材を使っています。 大豆ごはん ほうれん草のごま和え 鯖の塩焼き なめこと里芋の味噌汁</p>	<p>29</p> <p>おにぎり (さつまいもご飯) サイコロカットしたさつまいもを入れてご飯を炊き、おにぎりにします。</p> 	