



## 2かつのことんだて



株式会社 ココット

| げつようび<br>3   | かようび<br>4  | すいようび<br>5  | もくようび<br>6   | きんようび<br>7   |
|--|--|---|--|--|
| ふりかけごはん<br>とんかつ<br>たけのこしゅうまい<br>スペゲティゅかりあえ<br>だいじとひじきのサラダ<br>みかん（かん） | わかめごはん<br>チキンピカタふう<br>たまごやき<br>こまつなのソテー<br>れんこんきんぴら<br>りんご       | ごはん<br>ぶたにくパンこやき<br>エビフライ<br>カリフラワーソテー<br>キャベツポールトマトに<br>オレンジ                 | ごはん<br>イタリアンハンバーグ<br>スマイルポテト<br>いんげんソテー<br>はくさいシーザーサラダ<br>ミニゼリー              | ごはん<br>ピーマンにくづめフライ<br>たこさんウィンナー<br>ビーフンソテー<br>ツナじゃが<br>りんご                         |
| 457kcal P11.7g   | 405kcal P12.6g   | 438kcal P13.7g  | 438kcal P9.8g  | 467kcal P10.1g   |
| 10   | 11   | 12  | 13   | 14   |
| ごはん<br>とりのたつたあげ<br>ほしがたハム<br>やきそば<br>きりほししたいこんサラダ<br>だいがくいも          | けんこくきねんのひ  | ごはん<br>チキンきのこクリームソース<br>カニしぐれフライ<br>スペゲティソテー<br>かぶのサラダ<br>りんご（かん）             | ごはん<br>ヒレカツ<br>てりやきミートボール<br>アスパラソテー<br>ポークビーンズ<br>チーズ                       | ざっこくまい<br>キーマカレー<br>おからポテト<br>フラワーサラダ<br>オレンジ                                      |
| 490kcal P13.3g   |  | 441kcal P15.0g  | 450kcal P14.9g   | 483kcal P10.7g   |
| 17   | 18   | 19  | 20   | 21   |
| ごはん<br>ぶたロースてん<br>ロールたまごやき<br>スペゲティソテー<br>こうやどうふとこんにゃくに<br>おうとう（かん）  | ふりかけごはん<br>たらのてんぶら<br>ミートボールカレー<br>はくさいゆかりあえ<br>さんしょくナムル<br>オレンジ | ごはん<br>メンチカツ<br>ハーフオムレツ<br>ボイルフロッコリー <sup>+</sup><br>れんこんサラダ<br>テコポン          | ごはん<br>タンドリーチキン<br>キャベツさんかくはるまき<br>もやしソテー <sup>+</sup><br>コールスローサラダふう<br>りんご | いるかルームのみ<br>ごはん<br>ぶたにくのみそづけやき<br>おつきさまハムカツ<br>ちんげんさいおかかあえ<br>あつあげのチャンブル<br>ミニゼリー  |
| 473kcal P15.2g   | 399kcal P12.5g   | 413kcal P10.5g  | 429kcal P11.2g   | 452kcal P14.8g   |
| 24   | 25   | 26  | 27   | 28   |
| ふりかえきゅうじつ  | はっぴょううかい<br>だいがえきゅうじつ  | ごはん<br>とりにくのピザふうみやき<br>ほたてふうみフライ<br>いんげんソテー <sup>+</sup><br>かぼちゃのそぼろあん<br>りんご | ごはん<br>ぶたにくのしょうがいため<br>チキンリング<br>さといものごったに<br>テコポン                           | わかめごはん<br>さわらのカレーたつたあげ<br>ロールたまごやき<br>フロッコリーソテー <sup>+</sup><br>ごぼうとチキンサラダ<br>オレンジ |
|  |  | 473kcal P14.4g  | 436kcal P11.3g   | 428kcal P14.7g   |

kcal=エネルギー/P=タンパク質

## 2025年の節分は2月2日（日）です

節分は2月3日に行われる行事とイメージする方は多いのではないでしょうか。

節分は季節の節目のことで毎年「立春」の前日に行われます。立春は2月4日が多いため、2月3日が節分となることが多いのですが、2025年は2月3日が立春となるため、2月2日が節分となります。

節分の行事というと「豆まき」や「恵方巻き」が代表的ですが、近年は5歳以下の子への豆の誤飲などが問題になっています。節分の豆まきは個包装されたものや豆に見立てた紙を丸めたものを撒くなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。恵方巻きも子供が1口で食べやすい大きさで食べるときは見守ってあげましょう。

少し形は変えながらも伝統行事が伝わるといいですね。

「今年もみんなが健康で幸せにすごせますように…」



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット