



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ			
			主菜	副菜	主菜	副菜				
1	水	煮	魚の煮付け	切干大根の煮物・納豆 味噌汁	赤魚	切干大根・人参・油揚げ・インゲン・納豆 里芋・えのき	ヨーグルト	牛乳		
2	木	炒	白菜チャプチェ	薩摩芋と林檎のサラダ すまし汁	牛肉・玉葱・人参・筍・椎茸・白菜・春雨・パプリカ・ピーマン	薩摩芋・人参・胡瓜・林檎 豆腐・若布	豆乳もち	牛乳		
3	金	🐱	☆おにさんプレート☆						おにケーキ	カルピス
4	土		煮込みうどん・じゃがバター・トマト・ロールパン・牛乳		鶏肉・玉葱・人参・えのき・椎茸・白ネギ・麵	パレイ・トマト・ロールパン・牛乳	源氏パイ	ヤクルト		
6	月	丼	タコライス	マカロニサラダ 味噌汁	牛ミンチ・玉葱・人参・レタス・トマト・パプリカ・チーズ	マカロニ・人参・胡瓜・ロースハム 薩摩芋・油揚げ	納豆トースト	牛乳		
7	火	焼	白身魚のいそべムニエル	ほうれん草のお浸し スープ	白身魚	ほうれん草・人参 春雨・エリンギ	きな粉おはぎ	牛乳		
8	水	煮	おでん	れんこんきんぴら 味噌汁	鶏肉・ウインナー・卵・大根・蒲鉾・糸莪蒟	蓮根・人参 高野豆腐・えのき	薩摩芋とごまのスティックケーキ	牛乳		
9	木	炒	牛肉とチンゲン菜のオイスターソース	ベーコンとじゃがいもの炒めもの すまし汁	牛肉・玉葱・人参・しめじ・エリンギ・チンゲン菜	ベーコン・パレイ・人参・コーン 若布・もやし	お好み焼き	牛乳		
10	金	揚	山芋とれんこんのふわふわ揚げ	みそマヨホットサラダ スープ	豚ミンチ・山芋・蓮根	ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン もずく	りんごヨーグルトのケーキ	牛乳		
13	月	汁	豆乳みそスープ	ほうれん草のソテー・ししゃもの塩焼き	鶏肉・玉葱・人参・大根・しめじ・薩摩芋・椎茸	ほうれん草・人参・コーン・ししゃも	きな粉トースト	牛乳		
14	火	焼	ジュシー餃子	カニたま スープ	豚ミンチ・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸・ニラ	カニカマ・卵 ほうれん草・ベーコン	ミルクサブレ	牛乳		
15	水	炒	鶏レバーの甘辛炒め	ポテトサラダ 味噌汁	鶏レバー	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム 豆腐・えのき	小松菜とコーンのおにぎり	牛乳		
16	木	煮	ぐるぐる巻きほうれん草	コーンバター 人参しりしり すまし汁	豚肉・ほうれん草	コーン・人参・ツナ缶 白菜・しめじ	どら焼き	牛乳		
17	金	揚	魚のタルタルソース添え	カリフラワーとブロッコリーのサラダ 味噌汁	赤魚・卵	カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン 薩摩芋・油揚げ	ウインナーチーズスティック	牛乳		
18	土		ナポリタンスパゲティ・ブロッコリー・半月卵・レーズンロール・牛乳		ベーコン・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・麵	ブロッコリー・卵・レーズンロール・牛乳	プチケーキ	ヤクルト		
20	月	汁	豚汁	ひじきの煮付け・おこわ	豚肉・玉葱・人参・白菜・椎茸・蒟蒻・薩摩芋・厚揚げ	ひじき・大豆・インゲン・人参・油揚げ・牛蒡	やさいサンド	牛乳		
21	火	焼	鮭のちゃんちゃん焼き	南瓜の煮物 すまし汁	鮭・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・もやし・ピーマン	南瓜 白菜・しめじ	ほうれん草マフィン	牛乳		
22	水	煮	がめ煮	豆腐のサラダ 味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・大根・牛蒡・蒟蒻・蓮根・厚揚げ・インゲン	豆腐・人参・若布・胡瓜・しらす とろろ昆布・小松菜	クリームチーズとあんこの春巻き	牛乳		
24	金	揚	スコッチエッグ	フレンチサラダ コーン スープ	豚ミンチ・玉葱・卵	キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ クルトン	おふラスク	牛乳		
25	土		発表会							
27	月	汁	ドライカレー	白菜と林檎のコールスロー すまし汁	牛ミンチ・玉葱・人参・大豆・蓮根・茄子・牛蒡・ピーマン	白菜・人参・胡瓜・林檎・チーズ 大根・えのき	フレンチトースト	牛乳		
28	火	炒	鶏もも肉のクリームスープパスタ	チーズたまご スープ	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・椎茸・グリルパン・麵	チーズ・卵・人参 パレイ・ベーコン	フライドポテト	牛乳		

● 果物・季節の果物が毎日つきます ● トマト・副菜につくことがあります

## 節分と大豆

2月3日の節分では、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、福を呼び込みましょう。豆をまくのは「魔物を減ぼす=魔滅」の語呂合わせによるもので、炒って魔を払った豆は「福豆」と呼ばれています。自分の年の数だけ食べるとその年は、病気をせずに過ごせるといわれています。また大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質やカルシウム、ビタミンなどの栄養豊富な食べ物です。



## 大豆は栄養満点！変身上手！

- ◆豆乳
- ◆みそ
- ◆がんもどき
- ◆おから
- ◆醤油
- ◆凍り豆腐
- ◆納豆
- ◆豆腐
- ◆きなこ
- ◆生揚げ
- ◆油揚げ
- ◆大豆油

