



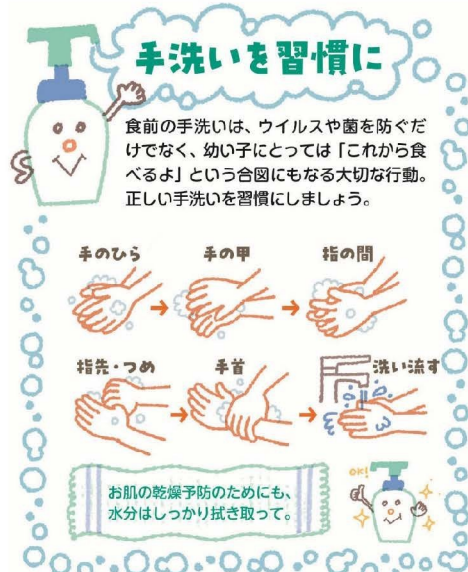
節分と大豆について

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、邪気払いとして豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

豆まきの豆、「大豆」には、良質なたんぱく質が多く、そのほかにもさまざまな栄養素が含まれています。5歳以下の子どもは、硬いままの大豆を食べると窒息・誤嚥の危険性があるので、やわらかく煮たものや、納豆や豆腐、厚揚げなどいろいろな大豆製品をとるといいですね。



節分にちなんで2/3(火)は大豆を使ったおやつです♪



※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

日	曜	昼食	おやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	延長保育 おやつ
2	月	ご飯 肉じゃが キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米 じゃがいも しらす 油 砂糖 ごま油 小麦粉 有塩バター 丸ボーロ	牛肉 塩昆布 かつお節 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 プロセスチーズ 卵	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり キャベツ トウモロコシ だいこん	丸ボーロ	618	23.5	20.5	パン
3	火	ご飯 魚のごま油焼き おかか和え 豚汁	牛乳 岩石揚げ	米 でんぶん ごま油 さつまいも コーン缶 さといも 小麦粉 砂糖 油 せんべい	赤魚 かつお節 豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 大豆 ひじき 卵	キャベツ もやし 人参 だいこん ねぎ	せんべい	574	29.4	16.5	菓子
4	水	ご飯 チキンカレー ごまサラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 じゃがいも 小麦粉 有塩バター はちみつ ごま 油 砂糖 黒砂糖 ビスケット	鶏肉 牛乳 ロースハム	玉葱 人参 だいこん にんにく りんご キャベツ きゅうり オレンジ レーズン	ビスケット	613	19.8	16.6	ゼリー
5	木	ゆかりごはん チキン南蛮 ブロッコリーのごま和え 豆乳汁 果物	カルピス カップケーキ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま 有塩バター ポーロ	鶏肉 豆腐 いりこ 豆乳 みそ 生クリーム カルピス 卵	ゆかり 玉葱 ブロッコリー 人参 干し椎茸 こねぎ オレンジ もも缶	ポーロ	693	22.6	25.2	菓子
6	金	みそ煮こみうどん かぼちゃのいとし煮	牛乳 ジャムサンド	うどん 砂糖 食パン ビスケット いちごジャム	豚肉 油揚げ みそ いりこ あずき 牛乳	人参 玉葱 だいこん じめじ ねぎ かぼちゃ	ビスケット	513	23.2	10.2	コーン フレーク
7	土	ご飯 白菜のうま煮 春雨スープ 果物	お茶 バウムクーヘン	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 バウムクーヘン せんべい	豚肉 厚揚げ ベーコン いりこ	はくさい しいたけ 人参 にんにく キャベツ えのき バナナ	せんべい	623	18.0	26.9	
9	月	食パン 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のサラダ 果物	牛乳 枝豆ご飯	食パン 小麦粉 油 コーン缶 マカロニ 有塩バター 砂糖 米 ポーロ	鶏肉 スキムミルク ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 バセリ ほうれん草 きゅうり キャベツ オレンジ 枝豆	ポーロ	634	26.4	20.3	菓子
10	火	ロールパン オムレツ 温野菜サラダ コーンスープ	牛乳 ふかし芋	ロールパン 有塩バター 油 コーン缶 さつまいも ビスケット	卵 ツナ缶 ベーコン 牛乳	ぶなしめじ 玉葱 人参 カリフラワー ブロッコリー バセリ	ビスケット	471	20.0	19.2	コーン フレーク
12	木	ご飯 柳川煮 あつさり納豆 みそ汁	牛乳 マドレーヌ	米 油 砂糖 ふ小麦粉 無塩バター	豚肉 卵 糸納豆 わかめ いりこ みそ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん もやし しそ葉 ほうれん草 バナナ	バナナ	581	22.6	20.3	パン
13	金	ご飯 魚の竜田揚げ ひじきの和風サラダ みそ汁 果物	りんごジュース ふかし芋	米 でんぶん 油 砂糖 ごま さつまいも せんべい	まさば ロースハム ひじき 油揚げ いりこ みそ	しょうが 人参 きゅうり はくさい 玉葱 ねぎ オレンジ りんごジュース	せんべい	578	20.8	16.4	菓子
14	土	ご飯 すき焼き風煮 磯和え 果物	牛乳 丸ボーロ	米 しらす 油 砂糖 ごま 丸ボーロ ビスケット	牛肉 豆腐 牛乳 焼きのり	はくさい 人参 キャベツ ねぎ きゅうり オレンジ	ビスケット	500	19.7	13.8	
16	月	ご飯 肉豆腐卵とじ ツナ和え みそ汁	牛乳 ごまクッキー	米 砂糖 小麦粉 ごま 油 有塩バター ポーロ	豆腐 牛肉 卵 ツナ缶 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース 青梗菜 もやし だいこん	ポーロ	607	26.1	23.3	パン
17	火	チャンポン じゃがいもそばろ煮	牛乳 わかめおにぎり	中華めん 油 じゃがいも 砂糖 米 ビスケット	豚肉 ちくわ 牛乳 豚ひき肉 わかめ	キャベツ 玉葱 人参 きくらげ	ビスケット	495	20.4	12.2	菓子
18	水	食パン ポークビーンズ ごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 お好み焼き	食パン じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 油	大豆 豚肉 ベーコン 青のり ちくわ 牛乳 卵 かつお節	玉葱 人参 キャベツ きゅうり もやし バナナ オレンジ	バナナ	568	27.2	24.9	ゼリー
19	木	ロールパン ハヤシチュー ナムル 果物	牛乳 ポップコーン	ロールパン じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター ごま油 砂糖 ポップコーン せんべい	牛肉 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト缶 もやし ほうれんそう オレンジ	せんべい	494	17.5	24.2	菓子
20	金	ご飯 焼き魚 千草あえ みそ汁	牛乳 ツナトースト	米 油 ごま 砂糖 食パン マヨネーズ 丸ボーロ	まさば 卵 ツナ缶 いりこ みそ牛乳 チーズ	ほうれんそう キャベツ もやし 人参 だいこん 玉葱 ぶなしめじ ねぎ	丸ボーロ	562	26.6	21.8	コーン フレーク
21	土	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 春雨の酢の物 果物	牛乳 せんべい	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油 マヨネーズ せんべい ビスケット	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム 卵 牛乳	人参 玉葱 葉ねぎ きゅうり オレンジ	ビスケット	558	20.8	17.0	
24	火	ご飯 魚のみそマヨ焼き 大根と水菜の和え物 卵スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	米 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油 でんぶん 小麦粉 有塩バター ポーロ	さくら みそ ツナ缶 卵 牛乳 プロセスチーズ	だいこん みずな ほうれん草 人参 玉葱	ポーロ	582	25.9	22.6	パン
25	水	野菜ラーメン にんじんしりしり 果物	牛乳 バナナケーキ	中華めん ごま油 油 小麦粉 砂糖 有塩バター 丸ボーロ	豚肉 みそ 牛乳 ツナ缶 卵 スキムミルク	人参 キャベツ もやし 玉葱 オレンジ バナナ	丸ボーロ	475	21.1	12.8	菓子
26	木	お弁当の日		丸ボーロ ビスケット	牛乳		ビスケット	227	6.4	5.7	ゼリー
27	金	きつねうどん 果物 さつま芋と大豆の甘がらめ	牛乳 メロンパン	うどん 砂糖 さつまいも 油 メロンパン せんべい	油揚げ いりこ 大豆 牛乳	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ オレンジ	せんべい	612	21.2	16.5	菓子
28	土	ご飯 豆腐とキャベツの味噌炒め きのこスープ	フルーツ コーンフレーク	米 油 砂糖 ビスケット コーンフレーク	豆腐 豚肉 みそ ベーコン いりこ 牛乳	人参 玉葱 キャベツ えのきたけ ぶなしめじ しいたけ バナナ レーズン	ビスケット	529	18.4	17.1	