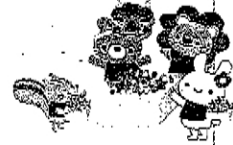


大豆パワー

節分には「季節を分ける」という意味があり、節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良を払い、福を呼び込むために行います。
その豆まきを使う大豆は別名があります。それは「畑の肉」です。お肉を食べると同じように栄養価が高く、大切な栄養素もたくさん含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌など1日1回は大豆食品を食べると風邪をひきにくくなると言われています。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	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)
1	月	ご飯 冬野菜のカレー キャベツのサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ ごま 砂糖 ビスケット パン	牛乳 豚肉 ハム 卵	玉葱 人参 しめじ にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり みかん	お茶 ビスケット	687	20.7	24.2
2	火	ご飯 魚のゴマソースかけ おかか和え あずか汁 果物	牛乳 ジャンボコーン	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも クラッ カー	たら かつお節 鶏肉 スキムミルク いりこ 牛乳 節分豆	キャベツ もやし 人参 玉葱 ほうれんそう みかん	お茶 クラッカー	604	30.0	18.5
3	水	ご飯 肉豆腐 はりはり漬け みそ汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 しらたき 油 砂糖 ふ 小麦粉 レーズン せんべい	牛肉 豆腐 ひじき 油揚げ わかめ いりこ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 ねぎ 切干大根 ごまつな	お茶 せんべい	614	22.1	17.4
4	木	ご飯 野菜うま煮 ツナ和え みそ汁	お茶 みたらし団子	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく白玉粉 でんぶん かりんとう	鶏肉 ツナ缶 豆腐 いりこ	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし チンゲンツァイ ねぎ	お茶 かりんとう	500	16.5	4.8
5	金	食パン マカロニグラタン 温野菜サラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 米 ごま油 クラッカー	鶏肉 牛乳 チーズ かつお節 卵	玉葱 生しいたけ 人参 カリフラワー ブロッコリー りんご ねぎ	お茶 クラッカー	572	19.8	20.2
6	土	焼きうどん わかめスープ 果物	牛乳 カステラ	うどん 油 ごま パン バター 砂糖 ビスケット	鶏肉 わかめ かまぼこ かつお節 牛乳	キャベツ 人参 しめじ 玉葱 バナナ	お茶 ビスケット	532	16.9	13.1
8	月	ご飯 肉じゃが 酢の物 みそ汁	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 じゃが芋 砂糖 ぶ しらたき油 ごま コーン缶 小麦粉 バター はちみつ	牛肉 わかめ 竹輪 卵 いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 グリンピース きゅうり ほうれんそう えのきたけ	お茶 チーズ	674	24.9	20.5
9	火	ご飯 豚肉のみそ焼き 汁ビーフン 果物	牛乳 じゃがいも団子	米 麦 ごま油 ビーフン じゃがいも でんぶん 砂糖 せんべい	豚肉 いりこ 牛乳	玉葱 人参 もやし ねぎ みかん	お茶 せんべい	535	22.8	11.7
10	水	ご飯 魚のマヨネーズ焼 小松菜のサラダ 果物	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 油 ごま マカロニ 砂糖 クラッカー	しいら ベーコン 牛乳 きな粉	玉葱 しめじ ごまつな もやし 人参 りんご	お茶 クラッカー	546	25.1	16.6
12	金	ご飯 はんぺんフライ 鉄分たっぷりサラダ みそ汁	牛乳 きなこマフィン	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも はちみつ ポーロ	はんぺん 卵 ひじき 油揚げ いりこ きな粉 牛乳 ハム チーズ スキムミルク	ほうれんそう 人参 ねぎ	お茶 ポーロ	674	24.1	23.9
13	土	クリームスパゲティ コールスロー 果物	牛乳 丸ポーロ	スパゲティコーン 小麦粉 バター 丸ポーロ かりんとう	鶏肉 えび 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり みかん	お茶 かりんとう	584	23.8	18.4
15	月	ご飯 リーフレタスオムレツ ポテトサラダ みそ汁	フルーツコーンフレーク	米 麦 じゃがいも コーン缶 ふ レーズン コーンフレーク クラッカー	ベーコン 卵 わかめ スキムミルク いりこ 牛乳	玉葱 リーフレタス きゅうり 人参 はくさい パナナ	お茶 クラッカー	629	21.2	19.9
16	火	ご飯 魚のみそ煮 ごま和え 村藝汁	牛乳 ピザトースト	米 麦 砂糖 ごま パン でんぶん 油 ビスケット	さば こんぶ 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ 人参 ねぎ 玉葱 青ピーマン	お茶 ビスケット	670	32.3	24.1
17	水	ご飯 カレー麻婆 拌三条 果物	牛乳 さつま芋おやき	米 麦 コーン缶 油 ごま油 でんぶん 春雨 小麦粉 砂糖 さつま芋 せんべい	凍り豆腐 牛肉 豚肉 ハム 卵 牛乳 チーズ スキムミルク	玉葱 ビーマン 人参 にんにく きゅうり みかん	お茶 せんべい	670	23.0	21.3
18	木	ご飯 ポークビーンズ ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 レーズン バター	大豆 豚肉 ベーコン ハム ヨーグルト 牛乳 豆腐 スキムミルク チーズ	玉葱 人参 きゅうり キャベツ りんご	お茶 チーズ	654	20.1	18.4
19	金	チキンピラフ 果物 魚のサワーソース焼き 干切野菜 コーンスープ	牛乳 フルーツサンド	米 バター コーン缶 パン 砂糖 せんべい	鶏肉 さけ ヨーグルト 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 生しいたけ ピーマン パセリ レモン みか ん キャベツ みかん缶 もも缶	お茶 せんべい	740	27.6	26.2
20	土	野菜ラーメン じゃこあえ 果物	牛乳 きな粉トースト	中華めん ごま油 パン バター 砂糖 ポー ロ	豚肉 牛乳 油揚げ しらす干し きな粉	人参 キャベツ もやし 玉葱 チンゲンツァイ パナナ	お茶 ポーロ	503	18.9	10.8
22	月	ご飯 ポテトミートローフ ごまマヨネーズ和え 豆乳スープ	フルーツヨーグルト	米 麦 油 パン粉 ごま じゃがいも かりんとう	豚肉 牛肉 卵 竹輪 ベーコン 豆乳 牛乳 ヨーグルト	玉葱 キャベツ 人参 はくさい しめじ パナナ もも缶 みかん缶	お茶 かりんとう	649	21.5	28.2
24	水	ご飯 厚揚げの中華煮 玉子スープ 果物	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 麦 こんにやく 砂糖 油 ごま油 でんぶん 小麦粉 クラッカー	生揚げ 豚肉 卵 牛乳	人参 玉葱 さやいんげん ほうれん草 みかん	お茶 クラッカー	634	23.7	17.5
25	木	ご飯 魚のカレームニエル マカロニサラダ 野菜スープ	お茶 小倉白玉	米 麦 でんぶん 油 バター マカロニ ビスケット じゃがいも 白玉粉	ホキ ハム こんぶ かつお節 豆腐 あずき	キャベツ きゅうり 人参 玉葱	お茶 ビスケット	551	19.9	13.2
26	金	ご飯 味噌おでん 磯和え 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 ごま 小麦粉 バター せんべい	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ こんぶのり 牛乳	だいこん ほうれんそう もやし みかん	お茶 せんべい	621	24.0	19.5
27	土	きつねうどん 切干大根の煮物	牛乳 あんパン	うどん 砂糖 油 食パン クラッカー	油揚げ 牛肉 わかめ いりこ さつま揚げ 牛乳 小豆	人参 切干大根	お茶 クラッカー	533	20.8	14.9