

日付	献立名	おやつ	材料名		
			熱と力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品
14 (月)	白飯(乳児のみ) 唐揚げ ビーンズサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ★チョコケーキ	米 小麦粉、油 片栗粉 スパゲティ	鶏肉、ベーコン 卵、黒豆 ミックスビーンズ 牛乳	きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ かぶ、セロリ トマト、にんにく
1 ・ 15 (火)	白飯(乳児のみ) 味噌おでん すまし汁 フルーツ	牛乳 お菓子	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	うずら卵、生揚げ ちくわ、さつま揚げ 煮干し、味噌 牛乳	だいこん、たまねぎ にんじん、えのき ほうれんそう、ねぎ りんご
2 ・ 16 (水)	白飯(乳児のみ) 肉団子のつま煮 じゃが春巻き にら卵スープ	牛乳 ★アメリカンドッグ (2日) ★ボンボンドーナツ (16日)	米 片栗粉、春巻きの皮 じゃがいも、砂糖 油	挽肉 卵、牛乳	たまねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ にら、グリーンピース
17 (木)	白飯(乳児のみ) すきやき風煮 切干梅和え 味噌汁	牛乳 お菓子	米 じゃがいも しらたき、油 砂糖、焼きふ	牛肉、焼き豆腐 ベーコン、味噌 煮干し、牛乳	はくさい、たまねぎ いんげん、にんじん きゅうり、切干 梅干、かぶ ねぎ
4 ・ 18 (金)	きつねうどん ごま和え フルーツ (完全給食)	★ひじきご飯 (4日) ★肉そぼろご飯 (18日)	うどん、砂糖 油、米	油揚げ、ごま 煮干し 牛乳(乳児のみ)	ねぎ、とうもろこし キャベツ、こまつな ほうれんそう にんじん、バナナ
7 ・ 21 (月)	白飯(乳児のみ) ホークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	米、じゃがいも 油	豚肉、ヨーグルト 牛乳	にんじん、たまねぎ グリーンピース もも、みかん パイン、バナナ
8 ・ 22 (火)	白飯(乳児のみ) 赤魚西京焼き 大根煮 味噌汁	牛乳 ★セサミフレット (8日) ★ハイジの白パン (22日)	米、砂糖 さといも、油	赤魚、鶏肉 味噌、煮干し 牛乳	だいこん、にんじん たまねぎ、こまつな しいたけ、いんげん ねぎ
9 ・ 23 (水)	白飯(乳児のみ) チキングラタン フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 お菓子	米 マカロニ、小麦粉 パン粉、油 じゃがいも	鶏肉、バター 粉チーズ、牛乳	たまねぎ、きゅうり キャベツ、みかん にんじん マッシュルーム とうもろこし
10 ・ 24 (木)	白飯(乳児のみ) 鯖味噌煮 酢の物 かき卵汁	★かぼちゃあん巻き (10日) ★ぎゅうひきな粉 (24日)	米、砂糖	鯖、味噌 かにかま、わかめ 豆腐、卵、煮干し 牛乳(乳児のみ)	きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき ほうれんそう、ねぎ しょうが
25 (金)	白飯(乳児のみ) エビチリ 中華サラダ 中華スープ	牛乳 お菓子	米、片栗粉 ごま油	えび、ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん チンゲン菜、ねぎ きゅうり、もやし にんにく
28 (月)	バレンタインランチ (完全給食)	牛乳 お楽しみデザート			
3 (木)	細巻き寿司 いわしつみれ汁 フルーツ (完全給食)	牛乳 お菓子	米	かにかま、卵 いわし、油揚げ	きゅうり、だいこん たまねぎ、にんじん はくさい、ねぎ オレンジ

※仕入れの都合等により食材を変更する事があります。

※★は手作りおやつです。

※3日(木)、4日(金)、18日(金)、28日(月)は完全給食です。(白飯はいりません)

※7日(月)は、きりん組の豆腐作りクッキングです。

14日(月)
唐揚げ
ビーンズサラダ
ミネストローネ
牛乳 ★チョコケーキ

1日・15日(火)
味噌おでん
すまし汁
フルーツ
牛乳 菓子

2日・16日(水)
肉団子のうま煮
じゃが春巻き
にら卵スープ
牛乳 ★揚げ菓子

17日(木)
すきやき風煮
切干梅和え
味噌汁
牛乳 菓子

4日・18日(金)
きつねうどん
ごま和え
フルーツ
お茶★おにぎり

7日・21日(月)
カレーライス
フルーツヨーグルト
牛乳 菓子

8日・22日(火)
赤魚の西京焼き
大根煮
味噌汁
お茶 ★手作り和菓子

9日・23日(水)
チキングラタン
フレンチサラダ
野菜スープ
牛乳 菓子

10日・24日(木)
鯖味噌煮
酢の物
かき卵汁
牛乳 ★手作りパン

25日(金)
エビチリ
中華サラダ
中華スープ
牛乳 菓子

3日(木)節分
細巻き寿司
いわしつみれ汁
フルーツ
牛乳 菓子

28日(月)お誕生会
バレンタイン ランチ
お楽しみデザート

節分の日だけじゃない!
大豆をもっと食べましょう

大豆や大豆製品を食べていますか? 栄養価が高い大豆を見直しましょう。

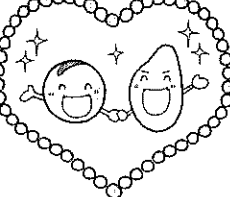
大豆の栄養

大豆は、筋肉や内臓などの体をつくるもとになるたんぱく質が主成分で、脂質やビタミンB群、ビタミンE、ミネラル類を豊富に含んでいます。食物繊維も多く、便秘予防に効果的です。そのほかにサポニン(動脈硬化やがんを予防)やイソフラボン(更年期障害を予防)、レシチン(記憶力を高める)などの有効成分が含まれています。

料理に最適

大豆は、煮豆などの昔ながらの和食だけでなく、洋風や中華風などさまざまな料理に活用できます。「油の肉」といわれているように、肉のかわりに使ると、肉より低脂肪で良質のたんぱく質をとることができます。

大豆と米は相性抜群



米と大豆は、日本人になじみの深い組み合わせです。一緒にとるとお互いが不足しているものを補って、栄養バランスがアップします。

