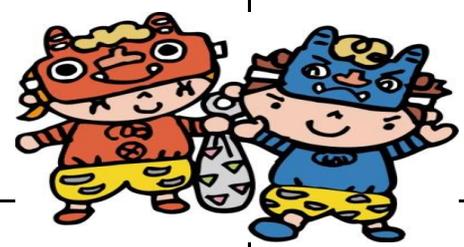
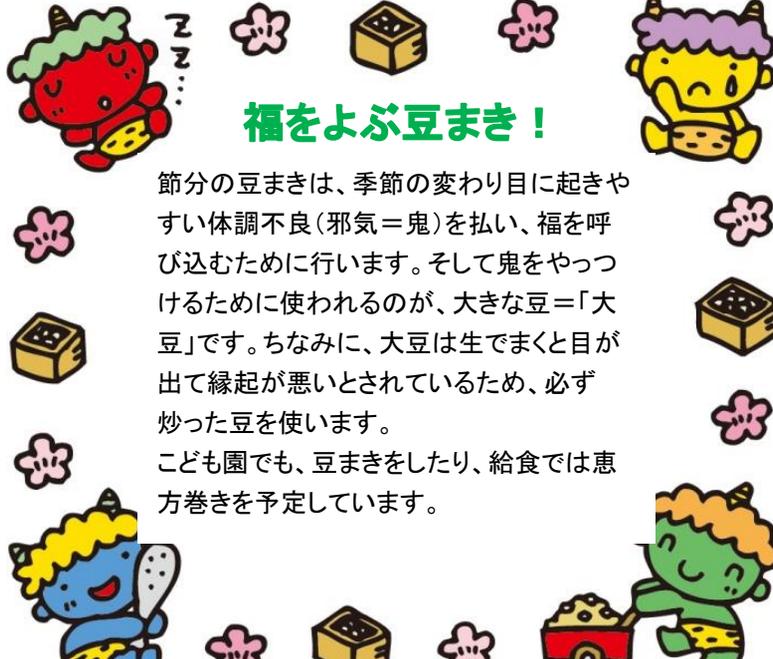


月	火	水	木	金	土
				<p>1 里芋ご飯 具だくさん汁</p> <p>果物 おやつ</p>	
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
3 恵方巻き 蒸しシュウマイ 豆まめ汁 果物 赤鬼ゼリー	4 ご飯 豆腐のたこ焼き ゴマ酢和え きゃべつのすまし汁 果物 日本茶 あべかわもち	5 麦ご飯 バトウのチーズ焼き ひじきの胡麻和え えのきのすまし汁 果物 牛乳 ふかし芋	6 ご飯 かぶのクリーム煮 コールスローサラダ 焼きししゃも 果物 牛乳 菓子	7 ご飯 千草焼き じゃが芋のきんぴら わかめスープ 果物 ココア入り豆乳もち	8 マーボー豆腐丼 もやしのすまし汁 果物 おやつ
未満児 牛乳		牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	
10 ミートスパゲティ 菜果サラダ ポテトスープ 果物 わかめおにぎり	11 建国記念日	12 ご飯 カレイの姿焼き 豆腐サラダ 白菜のすまし汁 果物 牛乳 菓子	13 ご飯 豚肉の天ぷら ハンサンスー 里芋のみそ汁 果物 牛乳 鬼まんじゅう	14 誕生会 リクエストメニュー	15 さけときゅうりのお寿司 豚汁 果物 おやつ チョコカップケーキ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
17 きつねうどん 小松菜のコーン和え アサリのしぐれ煮 果物 五目おにぎり	18 ご飯 厚揚げと芋の煮物 炒めなます ふのすまし汁 果物 牛乳・クッキング ポテトチーズボール	19 お弁当の日 牛乳 マカロニのみたらし風	20 ご飯 白菜ハンバーグ ポテトサラダ キャベツのカレースープ 果物 焼きリンゴ	21 ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ わかめのすまし汁 果物 牛乳 ごませんべい	22 あけぼのご飯 のっぺい汁 果物 おやつ
	ヨーグルト	牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	
24 振替休日	25 ご飯 豆腐のおやき 即席漬け 小松菜のすまし汁 果物 牛乳 チョコパン	26 麦ご飯 タラのおろし煮 マカロニサラダ あつ揚げのとろみ汁 果物 牛乳 菓子	27 ご飯 すき焼き風 納豆和え しじみのみそ汁 果物 フルーツ白玉	28 ご飯 みそ肉じゃが 白菜とりんごのサラダ えのきのすまし汁 果物 牛乳 バナナケーキ	

福をよぶ豆まき!

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに、大豆は生でまくと目が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。

こども園でも、豆まきをしたり、給食では恵方巻きを予定しています。



すごいよ大豆パワー



大豆は「畑のお肉」と言われ、肉に負けないくらいの栄養がたくさん含まれています。貧血予防に良い鉄分、質の良いたんぱく質(筋肉を作る)、カルシウム、食物繊維、疲れを取るのによいビタミンB1、などが含まれています。大豆や大豆製品を食生活にとりいれると食事のバランスが整いやすいので、積極的に取り入れると、いいですね。こども園では、豆腐、納豆、もやし、油揚げ、豆乳、きなこ、みそ、しょうゆなどの、大豆製品を献立に取り入れていきます。

また、みそ作りも予定しています。

