

日	曜	主食	印	副食	3時のおやつ	行事
1	火		🍴	ブルコギ丼、ひじきとれんこんのしょうゆマヨあえ、枝豆、桃缶、牛乳	リンゴジュース ビスケット、おかき	
2	水			鶏肉と高野豆腐の煮物、ささ身の梅肉和え、大根としめじのスープ りんご	牛乳★きな粉揚げパン	
3	木		▲	わかめうどん、ニラ入り卵とじ、ブロッコリー、みかん缶、牛乳	★青菜のおにぎり	
4	金			鮭の照り焼き、サニーレタス、人参とツナのマヨ和え 小松菜のかき玉味噌汁	牛乳、オレンジ	
5	土			筑前煮、トマトとキャベツの納豆おろし和え、白菜とベーコンのスープ パイン缶	牛乳、芋かりんとう サラダせんべい	
7	月		🍴	シーフードカレー、グレープフルーツサラダ、チキンナゲット、 ブロッコリー、牛乳	牛乳、バナナ	
8	火	中華おこわ	🍴 ×	手羽中のかからあげ、ポテトチップスサラダ、大根と人参のコンソメ卵スープ オレンジ、ゼリー	牛乳 ★ブルーベリージャムサンド	お誕生日会
9	水			野菜と鶏もも肉の具だくさん煮、ほうれん草の白和え 白菜とえのきのみぞれ汁、バナナ	牛乳★ふかし芋	
10	木		▲	あんかけ血うどん、きゅうりとトマトの酢みそ和え、さつま芋の甘煮 りんご、牛乳	ヨーグルト、揚げあられ	
12	土			じゃが芋すいとん、春雨とピーマンの春巻き、トマト、桃缶	牛乳★さつま芋ケーキ	音楽会
14	月			ひき肉とかぼちゃの重ね焼き、ブロッコリー、春雨サラダ 椎茸とチンゲン菜のスープ	牛乳、りんご	
15	火		🍴	麻婆豆腐丼、ひじきともやしのナムル、枝豆、オレンジ、牛乳	牛乳、小魚チップ さやえんどうスナック	
16	水			野菜のうま煮、キャベツとコーンのツナマヨサラダ、かぶの味噌汁、バナナ	牛乳 ★ウインナーマフィン	白くま参観
17	木		▲	親子うどん、小松菜と人参の和風サラダ、ウインナー みかん缶、牛乳	★ゆかりおにぎり	
18	金			魚の西京焼き、レタス、五目豆、きのこ大根のスープ	牛乳、オレンジ	
19	土			八宝菜、もやし中華サラダ、ブロッコリー、かに棒入り中華スープ パイン缶	牛乳★アップルぎょうざ	
21	月			鶏もも肉の塩こうじ焼き、レタス、ごぼうとこんにゃくのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳、バナナ	
22	火		🍴	ハヤシライス、きゅうりとほうれん草の梅和え、中華きゅうり、桃缶、牛乳	リンゴジュース ペビーチーズ、甘せんべい	
24	木		▲	ほうとううどん、わかめとコーンのサラダ、チキンナゲット、りんご、牛乳	牛乳、★パンプディング	
25	金			魚のタルタルソースかけ、サニーレタス、ジャガイモの磯和え、トマト 豆腐とワカメの吸い物	牛乳、りんご	
26	土			白菜と肉団子のスープ、カニ棒と青のり入り卵焼き、かぼちゃの甘煮 バナナ	牛乳、★さくさくラスク	
28	月			擬製豆腐（ぎせいどうふ）、レタス、ほうれん草と大豆の胡麻和え 豆乳中華スープ	カップゼリー さやえんどうスナック	

## 大豆のはなし

2月3日は『節分』です。大豆にはたんぱく質やビタミンがたくさん含まれ牛肉にも、負けない栄養があるので、「畑のお肉」とも言われています。昔に比べると、豆の消費量が少なくなってきましたが、茹で大豆や缶詰の大豆があり手軽に煮物やスープ、サラダに入れ食べることが出来ます。

～おからサラダ～

(材料)

- おから 170g
  - きゅうり 1/2量
  - コーン缶 30g
  - プレスハム 40g
  - ツナ缶 40g
  - マヨネーズ 適量
- ①おからはフライパンでサラサラになるまで弱火で炒めます(5分程)
  - ②きゅうりは、輪切りのスライスします(塩もみしておきます)
  - ③ツナ缶は軽く油をきります
  - ④おからが冷めたら、ボールに入れて水気を絞ったきゅうり、ツナ缶、コーン缶、ハムを入れてマヨネーズで和えたら完成です。

2月8日 お誕生日会はつき組さんのリクエストメニューです。

- 🍴 印 スプーン持参をお願いします
- ▲ 印 麺の日なので主食は少なめでかまいません
- × 印 主食はいりません
- ★ 印 手作りおやつです
- 🍴 印 カレーや丼の時はご飯多めをお願いします

## 大豆の加工食品にはどんなものがあるでしょう

