

# 2月のメニュー

節分の日  
メニュー



	1日 月	2日 火	3日 水	4日 木	5日 金
( )内は アレルギー	ゆかりごはん 鮭の照焼き じゃが芋のカレーきんぴら すまし汁 みかん缶	ごはん 豚のバーベキューソース炒め ツナサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	節分おこわ(大豆) いわしつみれのスープ煮(大豆) 鮭とほうれん草の和え物 すまし汁 恵方ロールケーキ(卵・乳)	ごはん 豆腐とえびの旨煮(えび・大豆) もやしのごま和え(ごま) 豚汁 いよかん	
使用食材	米、鮭、じゃが芋、人参、コーン、小松菜、白玉麩、みかん缶	米、豚肉、玉葱、いんげん、ツナ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、えのきだけ、グレープフルーツ	米、もち米、大豆、昆布、いわしつみれ、白菜、春雨、人参、椎茸、鮭、ほうれん草、花麩、貝割れ根、いちごロールケーキ	米、えび、筍、長葱、きくらげ、絹豆腐、きぬさや、もやし、きゅうり、人参、いりごま、豚肉、ごぼう、大根、人参、里芋、いよかん	
エネルギー	359kcal	425kcal	356kcal	354kcal	
	8日	9日	10日	11日	12日
( )内は アレルギー	ハヤシライス チキンサラダ 白桃缶		黒糖ロールパン(卵・乳) カラフル野菜のトマトカレー煮 白菜サラダ 牛乳(乳) バナナ		ごはん 照焼きハンバーグ(卵・乳) マカロニサラダ コンソメスープ みかん缶
使用食材	米、豚肉、人参、玉葱、グリーンピース、ハヤシライスの素、鶏肉、キャベツ、人参、白桃缶	年の数のお豆さんと 恵方巻をたべると 1年げんきにすごせます！ いわしは鬼を おいはらってくれますよ☆		黒糖ロール、鶏肉、玉葱、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、トマトホール缶、ツナ、白菜、きゅうり、牛乳、バナナ	米、ハンバーグ、マカロニ、フロッコリー、ツナ、チンゲン菜、人参、みかん缶
エネルギー	440kcal		392kcal		361kcal
	15日	16日	17日	18日	19日
( )内は アレルギー	ごはん 鶏肉団子のケチャップ煮(卵・乳) キャベツサラダ コンソメスープ 洋梨缶	ごはん さばの竜田揚げ 人参サラダ みそ汁 キウイフルーツ	バターロール(卵・乳) メンチカツ(卵・乳) コーンサラダ 牛乳(乳) バナナ	ごましおごはん(ごま) 厚揚げと白菜のあったか煮(大豆) れんこんのみそ炒め(ごま) みそ汁 いよかん	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ(ごま) みそ汁(大豆) りんご(りんご)
使用食材	米、鶏肉団子、玉葱、いんげん、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、白菜、人参、洋梨缶	米、ゆかり、さば、ツナ、人参、カリフラワー、かぶ、しいたけ、キウイフルーツ	バターロール、いちごジャム、メンチカツ、キャベツ、コーン、赤ピーマン、牛乳、バナナ	米、ごま塩、厚揚げ、鶏肉、白菜、いんげん、れんこん、人参、きぬさや、いりごま、玉葱、わかめ、いよかん	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、ツナ、ひじき、人参、きぬさや、すりごま、油揚げ、ほうれん草、りんご
エネルギー	369kcal	411kcal	386kcal	393kcal	412kcal
	22日	23日	24日	25日	26日
( )内は アレルギー	ごはん 鶏の南部焼き(ごま) キャベツの和え物 みそ汁 黄桃缶	ゆかりごはん たら味噌チーズ焼き(乳) オクラのおかか和え すまし汁 オレンジ	レーズンロール(卵・乳) 鶏のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳(乳) バナナ	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ みそ汁 グレープフルーツ	
使用食材	米、鶏肉、いりごま、キャベツ、畑菜、白菜、人参、黄桃缶	米、ゆかり、たら、チーズ、長葱、ごま油、オクラ、ほうれん草、えのき、小松菜、白玉麩、オレンジ	レーズンロール、鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトホール缶、じゃが芋、ミックスペジタブル、牛乳、バナナ	米、豚肉、玉葱、スパゲッティ、フロッコリー、人参、白菜、ほうれん草、グレープフルーツ	
エネルギー	336kcal	334kcal	398kcal	415kcal	
	29日				
( )内は アレルギー	ごはん ポークビーンズ(乳・大豆) いんげんサラダ コンソメスープ 白桃缶	★アレルギーの食材に関するご注意★ 原材料に卵・乳・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・青魚・ゼラチンなどを含んでいる可能性があります。			
使用食材	米、豚肉、大豆、玉葱、人参、バター、いんげん、キャベツ、ツナ、白菜、小松菜、白桃缶				
エネルギー	423kcal				

\* 食材の納品状況に応じ、メニューの一部を変更させていただく場合がございます。



## だいずのお話

2がつ3にちはせつぶんです。みなさんは、まめまきをしますか？まめまきには“だいず”というまめがつかわれます。

だいずには“たんぱくしつ”というえいようがたくさんあります。だいずは“はたけのにく”ともいわれています。おやさいとおなじようにはたけでつくられています、おにくにまけないくらい“たんぱくしつ”がたくさんあるからです。

たんぱくしつは、わたしたちのからだをつくってくれるえいようです。みなさんがおおきく、げんきになるのにたいせつなえいようです。

そのほかに、あたまをげんきにしてくれる“レシチン”というえいようもあります。みなさんがおべんきょうをするときにパワーをくれます。

みなさんがよくたべている、おとうふ、なっとう、しょうゆ、みそもだいずからできているのです。

こんげつのせつぶんメニューにも、だいずがはいったごはんがとうじょうします。

えいようたっぷりのだいずをしっかりとべて、わるいおにをやっつけましょう！