



2月の献立



福を呼ぶ豆まき

2月3日は節分です。節分の豆まきは、季節の変わり目におしやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い・服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、生でまくと縁起が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います、地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる人になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

栄養が詰まった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

献立	1 (金)			
	スパゲティミートソース (小麦) 海藻サラダ (ごま) スープ りんご			
使用食材	スパゲティ・豚挽き肉・玉葱・人参 生椎茸・ホールトマト缶・キャベツ・もやし 海藻ミックス・ほうれん草・えのき茸・りんご			
栄養価	エネルギー	389 kcal	脂質	8.5 g
	たんぱく質	14.4 g	食塩	1.8 g

	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
献立	わかめごはん ポークしゅうまい (小麦) 大豆とじゃこの甘辛揚げ いわしのつみれ汁 オレンジ	ごはん フルコギ (ごま) もやしのナムル (ごま) 中華風コンソープ (卵) グレープフルーツ	バターロール (小麦・卵) コンフレークチキン (卵・小麦・乳) ブロッコリーチーズサラダ (乳) バナナ 牛乳 (乳)	ごはん たらのパーベキューソース焼き キャベツのごま和え (ごま) みそ汁 (小麦) いよかん	マラソン大会
使用食材	精白米・混ぜ込みわかめ・ポークしゅうまい 大豆・ちりめんじゃこ・さつまいも・いわしのつみれ 大根・人参・長葱・オレンジ	精白米・豚小間・にんにく・人参・玉葱・にら もやし・わかめ・鶏卵・かまどン缶 グレープフルーツ	バターロール・鶏もも肉・玄米フレーク パセリ・ブロッコリー・きゅうり・サラダチーズ バナナ・牛乳	精白米・たら・しょうが・玉葱 りんご・レモン汁・パセリ・キャベツ・人参 油揚げ・かぶ・麩・いよかん	
栄養価	エネルギー 394 kcal 脂質 8.0 g たんぱく質 15.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 420 kcal 脂質 11.8 g たんぱく質 16.5 g 食塩 0.9 g	エネルギー 413 kcal 脂質 21.0 g たんぱく質 20.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 320 kcal 脂質 3.0 g たんぱく質 15.7 g 食塩 1.6 g	
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
献立	建国記念日 	ごはん 鶏肉とごぼうの卵とし (卵) 小松菜の煮だし みそ汁 (小麦) グレープフルーツ	ごはん 鶏肉のから揚げ (小麦) キャベツのバター醤油炒め (乳) すまし汁 いよかん	マラソン大会の予備日 	ハヤシライス (小麦・乳) 彩りサラダ りんご
使用食材		精白米・鶏ひき肉・ごぼう・人参・鶏卵 グリーンピース・小松菜・油揚げ・麩・長葱 グレープフルーツ	精白米・鶏もも肉・生姜・キャベツ・人参 にんにく・小松菜・豆腐・いよかん		精白米・豚小間・玉葱・じゃがいも・人参 しめじ・グリーンピース・にんにく・生姜 ブロッコリー・ベーコン・パプリカ・りんご
栄養価		エネルギー 381 kcal 脂質 9.4 g たんぱく質 15.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 404 kcal 脂質 12.7 g たんぱく質 16.2 g 食塩 1.5 g		エネルギー 413 kcal 脂質 14.3 g たんぱく質 10.8 g 食塩 1.9 g
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
献立	ごはん さわらの西京焼き きんぴらごぼう (卵・ごま) すまし汁 キウイ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ (小麦・卵) コンソメスープ りんご	バターロール (小麦・卵) 白身魚のフライ (小麦・卵) ブロッコリーサラダ (ごま) バナナ 牛乳 (乳)	ごはん 肉じゃが 小松菜とツナの磯辺和え みそ汁 いよかん	お別れ 遠足
使用食材	精白米・さわら・ごぼう・人参・さつまいも 大根・わかめ・キウイ	精白米・鶏もも肉・マーマレード・マカロニ ロースハム・きゅうり・ホールコーン・玉葱・人参 しめじ・りんご	黒糖ロール・たら ブロッコリー・ロースハム・玉葱 バナナ・牛乳	精白米・豚小間・じゃがいも・人参・玉葱 白滝・グリーンピース・小松菜・ツナフレーク・刻みのり 木綿豆腐・長葱・いよかん	
栄養価	エネルギー 381 kcal 脂質 7.9 g たんぱく質 19.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 411 kcal 脂質 13.9 g たんぱく質 16.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 403 kcal 脂質 14.2 g たんぱく質 18.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 383 kcal 脂質 6.5 g たんぱく質 12.7 g 食塩 1.6 g	
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	苦味 酸味 塩味 甘味 旨味
献立	ごはん けんちん煮 ちくわの磯辺揚げ (卵) みそ汁 オレンジ	ごはん 魚のにんにく風味 (ごま) コールスローサラダ (卵) すまし汁 りんご	黒糖ロール (小麦・卵) かぼちゃコロッケ (小麦・卵) ほうれん草とコーンのソテー バナナ 牛乳 (乳)	カレーライス (小麦・乳) れんこんともやしの和え物 (ごま) グレープフルーツ	
使用食材	精白米・豚小間・里芋・ごぼう・人参・大根 木綿豆腐・いんげん・焼きちくわ・小松菜 えのき茸・オレンジ	精白米・シルバー・にんにく キャベツ・きゅうり・ホールコーン・人参 たけのこ水煮・しめじ・りんご	黒糖ロール・かぼちゃ・鶏卵 ほうれん草・ベーコン・ホールコーン バナナ・牛乳	精白米・豚小間・玉葱・じゃがいも・人参 グリーンピース・生姜・にんにく れんこん・もやし・きゅうり・グレープフルーツ	
栄養価	エネルギー 398 kcal 脂質 9.8 g たんぱく質 13.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 392 kcal 脂質 11.3 g たんぱく質 16.8 g 食塩 1.6 g	エネルギー 367 kcal 脂質 17.1 g たんぱく質 11.0 g 食塩 1.4 g	エネルギー 410 kcal 脂質 8.8 g たんぱく質 11.7 g 食塩 1.5 g	

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。