



午前	☆日本の食文化の代表する食材のひとつである豆。小さな豆には、私たちの体に必要な栄養素がたくさん含まれています。毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。					
昼食	☆節分には、豆まきをして鬼を追い払い、いわしを焼いている匂いで鬼が近づかないように飾ったり、食べたりする風習があります。今月は節分にちなんで、いわし、大豆を使ったメニューをとりいれました。					
午後	1(土)					
午前	牛乳 お菓子					
昼食	チキンピラフ じゃがいものスープ フルーツ					
午後	麦茶 お菓子					
午前	3(月) 身体測定 豆まき・弁当の日	4(火) 卒園記念写真	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前	麦茶 バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 野菜バー	麦茶 バナナ	牛乳 野菜バー	牛乳 お菓子
昼食	オレンジが 全員につきます	いわしの利休揚げ 春雨サラダ 大根と小松菜のみそ汁 ゆかり りんご	ミートローフ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ ゴールドキウイ	ハヤシライス 小松菜のソテー 白菜スープ キウイフルーツ	さけのムニエル ほうれん草と人参の胡麻和え きゃべつのみそ汁 デコボン	焼きそば 野菜スープ フルーツ
午後	牛乳 しょうゆせんべい ミニゼリー	牛乳 おつまみ昆布 ココナツクリームサンド	牛乳 アーモンドカルシウム バナナ	元気ヨーグルト ぱりぱりポテト	牛乳 ピザまん	麦茶 お菓子
午前	10(月)	11(火) 建国記念の日	12(水)	13(木) お別れ会	14(金)	15(土)
午前	麦茶 野菜バー		牛乳 うず焼きビスケット	麦茶 えんどう豆スナック	麦茶 バナナ	牛乳 お菓子
昼食	たらたのタルタル焼き 切干大根の煮物 白菜とえのきのみそ汁 りんご		大豆カレー 大根とハムのサラダ 野菜スープ いちご	チーズハンバーグ フライドポテト キャベツスープ デコボン	さわらの煮つけ ごぼうとコーンのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 ゴールドキウイ	豚ひき肉とコーンのチャーハン じゃがいものスープ フルーツ
午後	豆乳ココア ごまクッキー		牛乳 玄米せんべい 動物ビスケット	麦茶 アラカルトケーキ	牛乳 おからブラウニー	麦茶 お菓子
午前	17(月)	18(火)	19(水)	20(木) 誕生会	21(金) 避難訓練	22(土)
午前	麦茶 バナナ	麦茶 ひねり揚げ	牛乳 ごまスティック	牛乳 ナブレ	麦茶 野菜バー	牛乳 お菓子
昼食	マーボー豆腐 ゆで野菜(ブロッコリー) 大根と小松菜のみそ汁 パイン缶	マカロニグラタン ほうれん草のおかか和え キャベツとえのきのみそ汁 デコボン	肉団子のケチャップ煮 コールスローサラダ 豆腐みそ汁 ゴールドキウイ	コーンピラフ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ キャベツスープ いちご	たらフライ 大根と小松菜のみそ汁 五目豆 デコボン	きつねうどん フルーツ
午後	牛乳 五平餅	牛乳 ココアクリームパン(パンの日)	牛乳 ミルクラスク きな粉あめ	麦茶 ルツゼリー クラッカー	牛乳 あんどうナツ ひねり揚げ	麦茶 お菓子
午前	24(月) 振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
午前		牛乳 うず焼きビスケット	牛乳 えんどう豆スナック	麦茶 せんべい	麦茶 バナナ	
昼食		ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ わかめとコーンのスープ いちご	ポトフ 小松菜のツ和え じゃこふりかけ りんご	厚揚げのそぼろあん ほうれん草の磯辺和え まめふとわかめのみそ汁 キウイフルーツ	あじのカレーフリッター 大豆のころころサラダ 大根とえのきのみそ汁 デコボン	
午後		牛乳 あにまるクッキー えんどう豆スナック	牛乳 ひじきのご飯のおにぎり	牛乳 インドサモサ	牛乳 玄米フレークスナック	



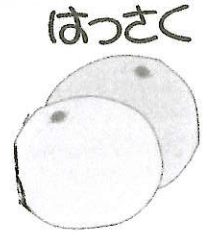
- ポークビーンズ**
- 【材料】
- 豚肉角切り 120g
 - 大豆缶 140g
 - ピーマン 1個
 - 玉ねぎ 1/2個強
 - にんじん 1/2本強
 - マッシュルーム缶 30g
 - ホールトマト缶 60g
 - 油 小サジ1
 - 塩 少々
 - 小麦粉 大サジ1/2
 - スープ 2カップ

- ▶作り方◀
- 大豆缶をあけておく。
 - 野菜はすべて角切りにする。
 - 鍋に油を入れ、肉の色が変わるまで炒め、野菜もかたい順に加えて炒める。
 - 野菜がしんなりしたら、スープ、トマト、マッシュルーム、大豆を加え、全体がなじむまで中火で煮る。
 - スープがなくなってきたら味つける。好みで小麦粉で濃度をつける。

ワンポイント
アドバイス ☆野菜がやわらかくなり、スープがなくなってきたころがとってもおいしいです。
☆豆はぜひ食べてほしい、パンに合うおかずです。

小松菜
名前の由来は東京都江戸川区小松川が原産のため。ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、かぜの予防にも効果的です。あくが少ないので扱いやすく、おひたし、ごま和え、卵とじ煮、炒めものなどに。

白菜
味にクセがないので鍋もの、汁もの、炒めもの、煮ものなどさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富。横にすると重みで痛むので、芯を下にして立てて保存しましょう。



名前には、陰暦八月朔日頃から食べられるという意味が込められていますが、実際の旬は冬です。果汁が少なく少し苦味がありますが、ビタミンCが豊富な果物です。

※1か月の平均の栄養価です (1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	436kcal	16g	1.1g
3~5歳児	394kcal	18.3g	1.5g