



# きゅうしよくだより



月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>2月3日 節分</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシの頭において、鬼を追いはらいます。</p> </div> <div style="text-align: right;"> </div> </div>				1
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の照焼</li> <li>キャベツの塩昆布和え</li> <li>大根のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚の煮付け</li> <li>切干大根の炒め煮</li> <li>キャベツのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かに玉</li> <li>チンゲン菜サラダ</li> <li>春雨中華スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かきあげうどん</li> <li>小松菜のゴマ和え</li> <li>りんご</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>福神漬け</li> <li>コーンサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>
11	12	13	14	15
<p>建国記念の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>厚焼玉子</li> <li>ほうれん草のおひたし</li> <li>豚汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ホキのホイル蒸し</li> <li>もやしの梅和え</li> <li>きのこのすまし汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッパン</li> <li>ハートのコロッケ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>ミックス豆のスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>いんげんサラダ</li> <li>チンゲン菜の中華スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の野菜あんかけ</li> <li>キャベツののり和え</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のから揚げ</li> <li>白菜の辛子和え</li> <li>小松菜のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭照焼き</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>ふのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>ギョウザ</li> <li>ナムルサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムライス</li> <li>コロコロサラダ</li> <li>わかめのスープ</li> <li>ジョア</li> </ul>
25	26	27	28	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉しょうが焼き</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>根菜のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>シュウマイ</li> <li>☆チャプチェ</li> <li>きくらげの中華スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いなだフライ</li> <li>もやしの和え物</li> <li>豆腐のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米粉パン</li> <li>鶏肉のトマト煮</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>◎コーンスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。  
 ☆は2月生まれ、◎は卒業生のリクエストメニューです。  
 ◆は栄養士訪問予定日です。

## いろいろな豆を食べよう!



大豆	あずき	いんげん豆	えんどう	ひよこ豆	レンズ豆
<p>とうふ、納豆、みそ、しょうゆなどの原材料に使われています。</p>	<p>お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。</p>	<p>金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。</p>	<p>煮豆や甘納豆、あんなどに使われています。</p>	<p>形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。</p>	<p>平たいレンズのような形をした豆です。</p>