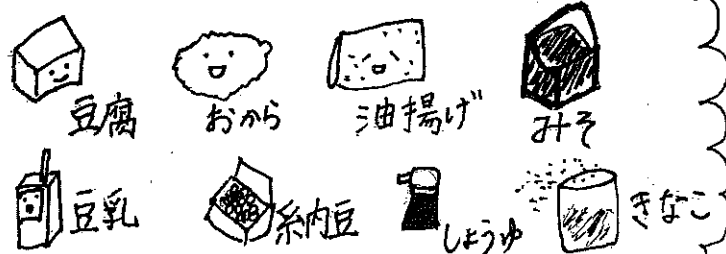


月 26	火 13 27	水 14 28	木 1 15 29	金 2 16	土 3 17
* 軟飯～白米 白米 * じゃが芋とツナのおやき じゃが芋 水煮ツナ缶 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 * コーンスープ コーンクリーム缶 ほうれん草 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩	* 軟飯～白米 白米 * 白菜と鮭の煮物 白菜 生鮭 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 味噌汁 大根 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こじ味噌	* 軟飯～白米 白米 * ポトフ ささみ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * ひじきサラダ ひじき レタス きゅうり だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油	* 軟飯～白米 白米 * キャベツとしらす煮 キャベツ しらす だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 野菜スープ 小松菜 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩	* 軟飯～白米 白米 * 豚肉と野菜の煮物 豚肉 ブロッコリー だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 味噌汁 人参 さつまいも しめじ だし(かつお・昆布) こじ味噌	
* 人参オレンジ煮 人参 オレンジ	* きな粉バナナ バナナ きな粉	* りんごのコンポート りんご	* ふかし芋 さつまいも	* コーンフレーク豆乳がけ コーンフレーク 豆乳	
月 5 19	火 6 20	水 7 21	木 8 22	金 9	土 10 24
* 軟飯～白米 白米 * 大根と大豆の煮物 大根 水煮大豆 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 春雨スープ 春雨 人参 にら だし(かつお・昆布) しょう油 塩	* 軟飯～白米 白米 * 白菜と白身魚の煮物 白菜 白身魚 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 味噌汁 豆腐 人参 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こじ味噌	* 軟飯～白米 白米 * トマトシチュー ささみ トマト さつまいも だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 野菜サラダ キャベツ きゅうり だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油	* 軟飯～白米 白米 * 鮭とじゃが芋のおやき 生鮭 じゃが芋 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 * 野菜スープ 三度豆 人参 ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩	* 軟飯～白米 白米 * 豚肉と野菜の煮物 豚肉 チンゲン菜 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 * 味噌汁 南瓜 しいたけ 人参 だし(かつお・昆布) こじ味噌	
* 南瓜サンド 食パン 南瓜 豆乳	* オレンジ煮 オレンジ * ハイハイ	* ふかし芋 じゃが芋	* キャベツ出汁煮 キャベツ だし(かつお・昆布)	* ブルーンケーキ ブルーン豆乳 小麦粉 オリーブ油	

節分と大豆のおはなし

2月3日は節分です! 節分といえば「豆まき」ですがなぜ豆をまくかという...五穀のうちの1つで重要な穀物である大豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、気を追いはらって福を呼びこんだ「そう」です。

☆ 大豆からできているもの ☆



1日、15日、29日の節分に♪
メニューです♪
大豆とひじきの煮物

＜材料1人分＞

- ・水煮大豆20g・人参10g
- ・ひじき(戻したもの)5g
- ・だし汁300cc・塩1つまみ
- ・しょうゆ小さじ $\frac{1}{4}$

＜作り方＞

- ① 水煮大豆は半分に切り、人参は1cm角のスティック状、ひじきは長いものがあれば短く切っておく。
- ② 鍋に材料を全て入れ、やわらかくなるまで煮込んで完成!