






月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			あんかけラーメン さつまいもと大豆の おろし和え 果物 お茶 切干大根のおにぎり	(節分の会) 炒り大豆ごはん いわしの蒲焼き風 かぼちゃ煮 雷汁 牛乳 鬼まんじゅう	午前のおやつ
5	6	7	8	9	10
ごぼうとひじきの チャーハン 里芋の味噌煮 細切りスープ 果物 牛乳 カップ肉まん	黒米ごはん 野菜入りさつま揚げ おさつとりんごのごま和え ゆばのすまし汁 牛乳 ハニマヨトースト	はと麦ごはん 魚のカレー煮 ブロッコリーの 梅ドレッシング和え 納豆汁 お茶 チキンライスのおにぎり	ごはん 揚げ豆腐の中華あんかけ スイートサラダ 白菜の味噌汁 牛乳 はちみつレモンマフィン	ごはん 里芋バーグ 小松菜とちくわのごま和え 豆乳味噌汁 牛乳 もちもちさつまいもスティック	午前のおやつ
12	13	14	15	16	17
振替休日 	五目うどん ひじきのサラダ 果物 お茶 和風ごはんピザ	ごはん 魚のフライ あすっこのきのこ和え かぼちゃの味噌汁 牛乳 ごまラスク	梅ひじきごはん お豆と白菜の クリームシチュー 小松菜の煮びたし 果物 牛乳 バースデーケーキ	ごはん 豆腐のオムレツ 胡瓜のゆかり和え 里芋の味噌汁 牛乳 れんこんチップス	午前のおやつ
19	20	21	22	23	24
マーボー丼 りっちゃんの元気サラダ 春雨のスープ お茶 ぜんざい	ごはん 魚のムニエル ブロッコリーの 納豆和え 大根の味噌汁 牛乳 バナナスコーン	はと麦ごはん 鶏の唐揚げ 春雨の彩り酢の物 きのこの味噌汁 牛乳 ウィンナー蒸しパン	きのこの バター醤油ラーメン ごぼうサラダ 果物 お茶 炊き込みおこわのおにぎり	ごはん 魚の味噌煮 もやしとニラの和え物 じゃがいものすまし汁 牛乳 きなこクッキー	うたうさぎの会 
26	27	28	 		
けんちんうどん コロコロサラダ 果物 お茶 小松菜とじゃこのおにぎり	はと麦ごはん 魚のケチャップがらめ 野菜のおかか和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳 かぼちゃパイ	あすっこ そぼろチャーハン れんこんとひじきの炒り煮 白菜と大根のミルクスープ 牛乳 フルーツサンド			

おには~そと! ぶくは~うち!

昔は季節の変わり目には悪い事が起きると信じられていました。2月3日の節分は立春の前の日です。そのため、新しい季節が始まる前に悪い鬼を追い払おうと、鬼の嫌いなトゲトゲのヒイラギの枝においの強いイワシの頭を刺して戸口などにつけておくようになったのだそうです。また、「鬼は外」「福は内」と言いながら炒った大豆を家にまいたり食べたりすることで、災難に合わないとも言われています。



大豆のチカラ

節分にまく豆は、大豆を炒ったものです。乾燥した大豆の約30%はとても良質なたんぱく質。この割合は肉と同じくらいなので、「大豆は畑の肉」ともいわれます。そのほか、コレステロールを低下させる大豆レシチンや、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖など…大豆は栄養バランスのとれた、健康にとってもよい食品です。

簡単!
大豆レシピ

♪ 節分の炒り豆ごはん♪

- ・米 3合
 - ・炒り大豆 50g
 - ・塩 小さじ1
- ①お米をとぎます
 - ②少し多めの水加減をします
 - ③炒り大豆と塩を入れて普通に炊飯します
- ※梅干しや塩昆布を一緒に入れて炊いても美味しいです。

♪ 大豆とじゃこの甘辛♪

- ・乾燥大豆 90g
 - ・ちりめんじゃこ 25g
 - ・片栗粉 適量
 - ・揚げ油 適量
- ★ {
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・水 大さじ2
 - }

- *調味料の量は加減してください
- ①一晩水につけた大豆をやわらかく煮ます
 - ②①の大豆に片栗粉をまぶして油で揚げます
 - ③ちりめんじゃこを素揚げします
 - ④★を鍋に入れ、トロットとするまで煮詰めたら、大豆とじゃこをからめます