



日・曜日	献立名	アレルギー対象食品																												
		小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	マカダミアフランク	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューなっつ	ごま	アーモンド	
2日(月)	牛乳 ごはん タコライス カレーポーラー <sup>トマト</sup> ツナのマリネ ベビーチーズ	●																												
3日(火)	牛乳 ごはん いわしのかば焼き じゃがいものマヨネーズ焼き 小松菜の和え物 大豆の炒り煮	●																												
4日(水)	牛乳 ごはん タッカルビ セルフチャーハン カレーロック・キャベツとベーコンのソテー <sup>トマト</sup> ミルーム(コーヒー)	●																												
5日(木)	牛乳 ごはん 豚肉のりんごソース炒め 肉みそ炒め パンソースサラダ 白菜とツナの和え物	●																												
6日(金)	牛乳 ごはん から揚げ チンゲン菜のソテー <sup>トマト</sup> もやしのナムル 鮭そぼろ	●																												
9日(月)	アシドミルク ごはん ピーフシチュー <sup>トマト</sup> コーンといんげんのソテー <sup>トマト</sup> コロッケ・ゆでキャベツ 黄桃缶	●																												
10日(火)	牛乳 ごはんごはん 鶏肉のスミマ炒め ちくわの醤油揚げ わかめ和え フロッコリーのツナ和え	●																												
12日(木)	牛乳 ごはん 親子丼 春雨のひき肉炒め ささみの中華サラダ 大學いち	●	●																											
13日(金)	牛乳 コッペパン ハンバーグのトマトソース 焼きそば風 コールスローサラダ いちごジャム	●																												
16日(月)	牛乳 ごはん カレーライス チキンカツ 大根のツナサラダ 椎茸漬け	●																												
17日(火)	ジョア(マスカット) ごはん あじのハーブフリッター <sup>トマト</sup> 茎わかめの炒め煮 チンゲン菜とささみの炒め物 コロッケ	●																												

献立は内容を一部変更する場合があります。



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	マカダミアフランク	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューなっつ	ごま	アーモンド
18日(木)	牛乳 わかめごはん 韓国風すき焼き 揚げぎょうざ ポテトサラダ 無限ビーマン	●																											
19日(木)	牛乳 ごはん セルフチキンライス れんこんマヨ炒め ほうれん草のオムレツ・キャベツとハムの炒め物 みたらし団子	●																											
20日(金)	牛乳 ごはん 肉豆腐 野菜ソテー <sup>トマト</sup> ホキのバーベキューソース やみつきキャベツ	●																											
24日(火)	牛乳 ごはん 豚キムチ 蒸ししゅうまい マカロニサラダ フルーツミックス	●																											
25日(水)	牛乳 ごはん ジャーキーチキン風 肉野菜炒め かぼちゃひき肉フライ 昆布の佃煮	●																											
26日(木)	牛乳 ごはん 肉じゃが たらのごま揚げ ほうれん草のナムル 手作りかつおふりかけ	●																											
27日(金)	牛乳 ごはん 塩からあげ 鶏ひきそぼろ みづばと根菜のスパゲッティ もやしときゅうりの韓国風あえ	●																											



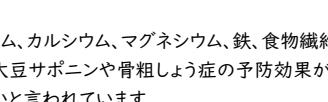
大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいと言われています。



### 大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。



### 節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、靈力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは牛の数に1つ足して食べる風習もあります。