



「豆」をもっと好きになろう!

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、ペにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



1日(水) 香ばし青菜ごはん	2日(木) ロールパン	3日(金) ラーメン	6日(月) 青菜ごはん	7日(火) ふりかけごはん(おか)
かぼちゃコロッケ キャベツの和風スパゲティ 鶏肉と大根の煮物 揚げワントン きゅうりの中華和え オレンジ	クリームシチュー いちごゼリー	塩ラーメン みかんゼリー 	スパニッシュオムレツ ポパイソテー 大根のオイスター炒め煮 もちりチーズかまぼこ 枝豆 ★預かりのみ★ 洋梨	かにクリームコロッケ ごぼうの炒めもの キャベツと豆腐の春雨炒め コーンシュマイ 人参甘煮 フルーツカクテル
				
8日(水) 白ごはん	9日(木) どんぶり	10日(金) うめ菜ごはん	13日(月) こんぶごはん	14日(火) メロンパン
白身魚のカレー揚げ コールスロー 切干大根の煮物 大学芋 花かまぼこ パイナップル ★預かりのみ★	二色丼 ぶどうゼリー 	和風ミートボール 塩茹でブロッコリー 焼きそば タコちゃんウインナー チーズ みかん	北海道産秋鮭の唐揚げ 切干大根のきんぴら ピーマンサラダ たこ焼き ウインナー オレンジ	ハムチーズピカタ ハッシュドポテト 枝豆 黄桃 コンソメスープ
				
15日(水) わかめごはん	16日(木) スパゲティ	17日(金) 白ごはん	20日(月) ラーメン	22日(水) うめ菜ごはん
チキンナゲット しめじとキャベツの炒め物 炒り豆腐 マカロニサラダ 枝豆 みかん ★年長なし★	スパゲティミートソース りんごゼリー ★年中なし★	北海道産真たらフライ もやしとわかめの和え物 栄養きんぴら 肉シュマイ 胡瓜のドレッシング和え 洋梨 ★年少・ちゅういっぶなし★	味噌ラーメン プリン 	三元豚ロースかつ 人参しりしり 枝豆サラダ ふかしかぼちゃ チーズ パイナップル ★預かりのみ★
				
24日(金) ふりかけごはん(お魚)	27日(月) カレーライス	28日(火) 白ごはん	 <p>2月3日は 節分です</p> <p>豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。</p>	
鶏肉カレー焼き 野菜ソテー スパゲティサラダ フライドおさつ 人参甘煮 フルーツカクテル	チキンカレーライス みかんゼリー 	さばの照り焼き ブロッコリーと竹輪のカレー炒め ジャーマンポテト カニ風味サラダ チーズ オレンジ ★預かりのみ★		
				