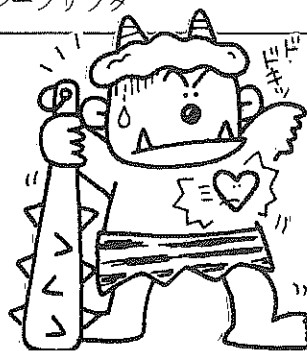


日曜	献立名				10時 おやつ	3時おやつ
1 月	麦ごはん	かぶと小松菜のみそ汁	すき煮風卵焼き	切り干し大根のカレー炒め	牛乳 せんべい	牛乳 チーズスティック
2 火	恵方巻き	つみれ汁	ビーンズサラダ	みかん	牛乳 昆布	ミルク 大豆せんべい
3 水	麦ごはん	白菜とちくわのみそ汁	鶏肉と豆腐のみそ風味グラタン	ひじきの五目煮	牛乳 ビスケット	牛乳 芋かりんとう
4 木	切り干し大根の混ぜご飯	豆腐とわかめの清汁	鮭の西京焼き	ほうれん草の納豆和え	牛乳 スナックパン	牛乳 甘辛団子
5 金	ゆかりご飯	おでん	みかん		フルーツ牛乳 小魚	お茶 焼きうどん
6 土	スパゲティーナポリタン	ポテト	りんご		りんごジュース	せんべい

8 月	麦ご飯	豚汁	白身魚のワンタン揚げ	れんこんと小松菜のごま和え	牛乳 昆布	牛乳 レモンケーキ
9 火	パースデーランチ				牛乳 せんべい	パースデースイーツ
10 水	バターロール	ミルク	かぼちゃスープ	ツナカレーの焼きコロッケ	りんごジュース 小魚	お茶 炊き込みおにぎり
11 木	建 国 記 念 の 日					
12 金	麦ごはん	玉ねぎとさつま芋のみそ汁	チーズサンドフライ	和風スパゲティーサラダ	牛乳 りんご	コーヒー牛乳 サブレ
13 土	そばろチャーハン	わかめスープ	バナナ		ぶどうジュース	ビスケット

15 月	チャンポンうどん	大豆とちくわのかき揚げ	みかん		牛乳 せんべい	お茶 お好み焼き
16 火	麦ごはん	もやしと人参のみそ汁	ポークビーンズ	おさつサラダ	牛乳 バナナ	のむヨーグルト チーズマフィン
17 水	お 弁 当 の 日				ヤクルト	スティックパン
18 木	いわしのかば焼き丼	ビーフンスープ	切り干し大根のマヨサラダ	金時煮豆	牛乳 ビスケット	牛乳 スイートポテト
19 金	カツカレー	きゃべつとハム・卵サラダ	オレンジ		牛乳 ウエハース	コーヒー牛乳 チーズ饅頭
20 土	マーボー丼	胡瓜の即席漬	りんご		オレンジジュース	せんべい

22 月	麦ごはん	大根と厚揚げのみそ汁	花シューマイ	れんこんとさつま芋のごま和え	牛乳 昆布	ミルク クリームトースト
23 火	天 皇 誕 生 日					
24 水	ひじきご飯	豆腐とわかめの清汁	鯖のみそ煮	ほうれん草の卵和え	牛乳 ビスケット	牛乳 アップルパイ
25 木	から揚げラーメン	かぼちゃそばろ煮	オレンジ		牛乳 スティックパン	お茶 おはぎ
26 金	麦ごはん	かぼちゃとわかめみそ汁	酢ぶり	卵・ベーコンピーフン	フルーツ牛乳 小魚	のむヨーグルト ガレットココ
27 土	肉みそスパゲティー	フルーツサラダ			りんごジュース	せんべい

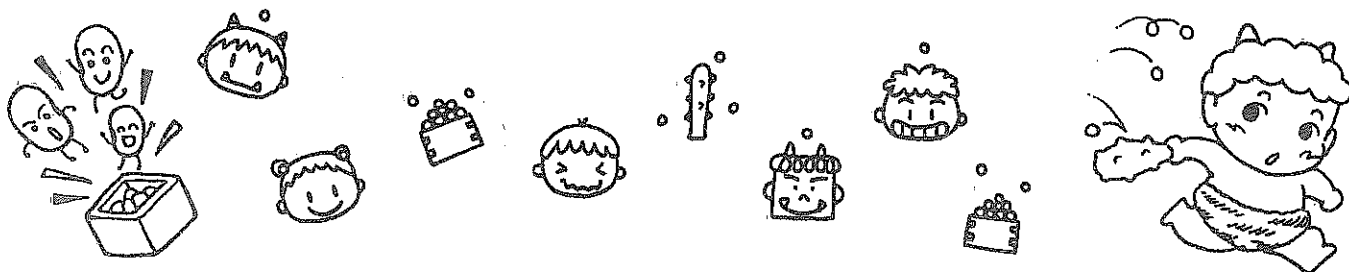


日曜	献立名	10時おやつ	3時おやつ
1 月	かぼちゃごはん かぶと人参のみそ汁 白身魚とじゃが芋のトマト和え	せんべい	ホットケーキ
2 火	ごはん 大根と鶏肉団子のみそ汁 かぼちゃおやきのあんかけ パナナ	せんべい	ポテトドーナツ
3 水	ごはん 白菜とじゃが芋のみそ汁 鶏肉と豆腐とにんじんのみそ煮	ビスケット	バナナケーキ
4 木	にんじんご飯 豆腐とほうれん草のみそ汁 白身魚とかぼちゃの揚げ煮	スナックパン	かぼちゃ団子
5 金	ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ササミと大根・人参の含め煮 パナナ	せんべい	煮込みうどん
6 土	スープスパゲティー バナナヨーグルト	ビスケット	せんべい

8 月	ごはん 大根そぼろ汁 白身魚団子の酢豚風	バナナ	りんごケーキ
9 火	二色ご飯 玉ねぎと白身魚のみそ汁 ササミとじゃが芋・にんじんのおろし和え	せんべい	かぼちゃ蒸しパン
10 水	コロコロパン かぼちゃスープ ポテトロック風 ブロッコリーサラダ	ビスケット	ミニおにぎり
11 木	建 国 記 念 の 日		/
12 金	ごはん 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 白身魚とかぼちゃ・ブロッコリー煮	りんご	動物ビスケット
13 土	そぼろごはん 豆腐スープ パナナ	せんべい	ビスケット

15 月	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 パナナ	ビスケット	ポテトおやき
16 火	ごはん じゃが芋と人参のみそ汁 豆腐と鶏ミンチの五目煮	バナナ	ヨーグルト蒸しパン
17 水	お 弁 当 の 日		せんべい
18 木	かぼちゃごはん ビーフンスープ 白身魚とだいこんのかば焼き風	ビスケット	ポテトもち
19 金	ごはん 肉じゃが きゃべつとブロッコリー・人参サラダ パナナ	せんべい	かぼちゃ饅頭
20 土	マーボー丼 りんご	ビスケット	せんべい

22 月	ごはん 大根と白身魚のみそ汁 花シューマイ ポテトサラダ	バナナ	ジャムサンド
23 火	天 皇 誕 生 日		/
24 水	ごはん 豆腐とわかめの清汁 白身魚のみそ煮 ほうれん草のそぼろ和え	ビスケット	りんご芋煮
25 木	から揚げうどん かぼちゃそぼろ煮 パナナ	スナックパン	おはぎ
26 金	ごはん かぼちゃと白菜のみそ汁 白身魚と玉ねぎのケチャップ和え	せんべい	人参蒸しパン
27 土	肉みそスパゲティー フルーツサラダ	ビスケット	せんべい



# 食糧だより

令和2年度 2月

## 大豆

大豆は昔から「畑の肉」と言われるほど植物性食品中でたんぱく質が多い食品です。しかも脂質量が少なく、肉類には含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれます。また、大豆製品は栄養、機能性食品として優れ、健康維持に効果のある健康食品と言えます。

### 大豆のいろいろ変身術

様々な食品に加工作ることができる大豆の大きな特徴と魅力！大豆がどのように変身していくかを見てみよう。

