

節分とは字の通り、季節の変わり目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日が節分と言われたそうです。現在は立春の前日が「節分」としてその風習が伝えられるようになりました。



大豆の力を見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから使われてきた食材の一つです。体を作るタンパク質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれ、最近では肉に代わる食品、代替肉の原料としてもよく使われています。いろいろな食品や調味料の原料として私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



2月の献立

おもな食品と体内でのはたらき

	献立	体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
3	オレンジチキン★ (たまねぎ入り) Orange Chicken★ わかめごはん Rice with wakame seaweed ほうれん草サラダ Spinach Salad バナナ Banana 水 Water	鶏肉 (衣に卵と乳製品含む)★ Chicken Meat (Batter contains eggs and dairy products)★	ごはん Rice オレンジチキンソース Orange Sauce 小麦粉 (オレンジチキン) Flour(Orange Chicken) サラダ油 Oil はちみつ Honey (ドレッシング) (Dressing)	たまねぎ わかめ ほうれん草、ロメインレタス、コーン バナナ酢 Onion, Wakame Seaweed, Spinach, Romain Lettuce, Corn Banana, Vinegar
10	マーボー豆腐 (白菜入り) Mabo tofu ごはん Rice ブロッコリーのポン酢和え Ponzu marinated broccoli バニラ&チョコマドレーヌ★ Vanilla & Chocolate Madeline★ 水 Water	豚ひき肉 Ground Pork 豆腐 Tofu マドレーヌ Madeline (卵バター 牛乳)★(egg butter milk) ★	マーボー豆腐のもと (オイスターソースごま油を含む) Mabo Tofu Sauce (Oyster Sauce, Sesame Oil) サラダ油 Oil 小麦粉 ココア 砂糖 Flour Coco Powder Sugar ごはん Rice	白菜 ネギ ブロッコリー ポン酢 Nappa Cabbage, Green Onion Broccoli, Ponzu Sauce
17	親子カツ丼★ Katsudon★ ポテトサラダ★ Potato Salad★ ぶどうメドレー Grapes 水 Water	チキンカツ Chicken Katsu 卵★ Egg★	ごはん Rice パン粉 Panko サラダ油 Oil 砂糖 Sugar ジャガイモ Potato マヨネーズ★Mayonnaise★	たまねぎ、めんつゆ、しょうゆ ほうれんそう セロリ パプリカ オニオンスパイス ぶどう Onion, Noodle Sauce, Soy Sauce, Spinach, Celery, Paprika, Onion Spice, Grapes
24	鶏ギョウザ Chicken Goza コーンごはん★ (バター) Butter corn rice★ 和風ガーデンサラダ Garden Salad with Japanese Dressing いちご Strawberries 水 Water	鶏ひき肉 Ground Chicken バター★Butter★	小麦粉 Flour ごま油 Sesame Oil ごはん Rice コーン Corn サラダ油 Oil はちみつ Honey 砂糖 Sugar	キャベツ ネギ ニンニク しょうが ロメインレタス、アイスバーグレタス 紫キャベツ にんじん ポン酢 めんつゆ いちご Cabbage, Green Onion, Garlic, Romain Lettuce, Iceberg Lettuce, Purple Cabbage, Carrot, Ponzu, Noodle Sauce, Strawberries

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）