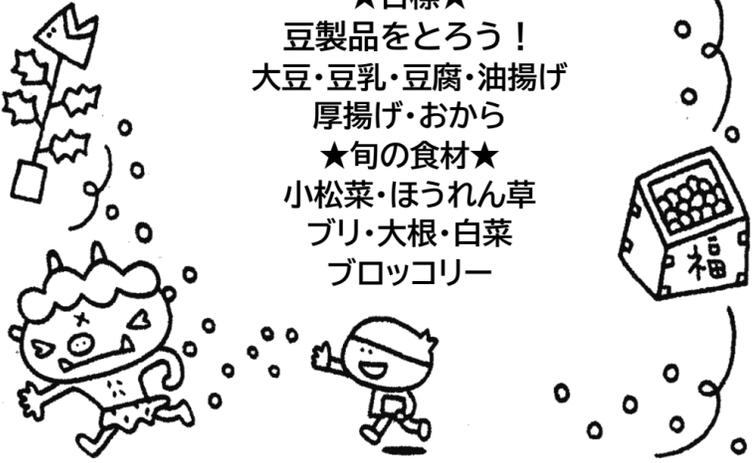


★目標★

豆製品をとろう！  
大豆・豆乳・豆腐・油揚げ  
厚揚げ・おから

★旬の食材★

小松菜・ほうれん草  
ブリー・大根・白菜  
ブロッコリー



1日 (土)
牛丼 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく
白菜の味噌汁 白菜 油揚げ 市販菓子

3日 (月) 節分の会 イワシのかわり煮 イワシ 生姜	4日 (火) お弁当の日 おでん 鶏肉 大根 ちくわ 卵 板こんにゃく	5日 (水) カレー 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋	6日 (木) ブリー大根 ブリー 大根 生姜	7日 (金) お誕生日会 タンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト	8日 (土) ラーメン 豚肉 もやし なんと ねぎ 中華麺
卵の花 おから 人参 油揚げ ちくわ こんにゃく ねぎ かまぼこのすまし汁 かまぼこ 干し椎茸 ほうれん草 恵方巻 卵 きゅうり ツナ カニカマ マヨネーズ 海苔 牛乳	小松菜とひじきの炒め物 小松菜 ひじき じゃこ 人参 なめこの赤だし なめこ 豆腐 ふのかりかり焼き ふ マヨネーズ 青のり 牛乳	お豆さんサラダ 大豆水煮 人参 キャベツ コーン ツナ マヨネーズ レモン果汁 プリン プリンミックス 牛乳 牛乳	ほうれん草のごま和え ほうれん草 人参 もやし いりごま すりごま 豆乳の味噌汁 豆乳 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ 大豆ご飯 大豆 油揚げ 人参 米 牛乳	豆腐サラダ 木綿豆腐 ツナ ひじき 水菜 コーン いりごま コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ 和風パンケーキ ホットケーキミックス 卵 牛乳 あんこ ホイップ いちご 牛乳	白菜の中華サラダ 白菜 人参 ハム コーン すりごま 市販菓子
10日 (月) 厚揚げの中華炒め 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく 片栗粉 マロニーの中華和え マロニー ツナ もやし 人参 きゅうり 卵スープ 卵 人参 玉ねぎ 豆腐ドーナツ 木綿豆腐 ホットケーキミックス 牛乳	11日 (火) 建国記念日 	12日 (水) 豆乳鍋 豚肉 人参 白菜 白ねぎ しめじ 豆乳 うどん 梅風味和え物 切干大根 もやし ひじき 豆苗 梅干し ベリージャムサンド ベリージャム 食パン 牛乳	13日 (木) 麻婆丼 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ にんにく 生姜 わかめの中華スープ わかめ 人参 玉ねぎ 桃のヨーグルト 黄桃缶 ヨーグルト	14日 (金) チリコンカン 大豆水煮 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 人参 きゅうり コーン コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ セロリ バレンタインクッキー ホットケーキミックス バター 牛乳 牛乳	15日 (土) ラーメン 豚肉 もやし なんと ねぎ 中華麺 白菜の中華サラダ 白菜 人参 ハム コーン すりごま 市販菓子
17日 (月) イワシのかわり煮 イワシ 生姜	18日 (火) おでん 鶏肉 大根 ちくわ 卵 板こんにゃく	19日 (水) タンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト	20日 (木) ブリー大根 ブリー 大根 生姜	21日 (金) カレー 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋	22日 (土) おゆうぎ会 
卵の花 おから 人参 油揚げ ちくわ こんにゃく ねぎ かまぼこのすまし汁 かまぼこ 干し椎茸 ほうれん草 コーンのパンケーキ コーン ホットケーキミックス とろけるチーズ ハム 牛乳	小松菜とひじきの炒め物 小松菜 ひじき じゃこ 人参 なめこの赤だし なめこ 豆腐 大豆ご飯 大豆 油揚げ 人参 米 牛乳	豆腐サラダ 木綿豆腐 ツナ ひじき 水菜 コーン いりごま コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ ふのかりかり焼き ふ マヨネーズ 青のり 牛乳	ほうれん草のごま和え ほうれん草 人参 もやし いりごま すりごま 豆乳の味噌汁 豆乳 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ プリン プリンミックス 牛乳 牛乳	お豆さんサラダ 大豆水煮 人参 キャベツ コーン ツナ マヨネーズ レモン果汁 市販菓子 牛乳	
24日 (月) 振替休日 	25日 (火) 厚揚げの中華炒め 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく 片栗粉 マロニーの中華和え マロニー ツナ もやし 人参 きゅうり 卵スープ 卵 人参 玉ねぎ ベリージャムサンド ベリージャム 食パン 牛乳	26日 (水) チリコンカン 大豆水煮 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 人参 きゅうり コーン コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ セロリ バナナ バナナ 牛乳	27日 (木) 豆乳鍋 豚肉 人参 白菜 白ねぎ しめじ 豆乳 うどん 梅風味和え物 切干大根 もやし ひじき 豆苗 梅干し 豆腐ドーナツ 木綿豆腐 ホットケーキミックス 牛乳	28日 (金) 麻婆丼 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ にんにく 生姜 わかめの中華スープ わかめ 人参 玉ねぎ 桃のヨーグルト 黄桃缶 ヨーグルト	

☆ お誕生日会 ☆  
今月は  
7日 (金) です

☆ お弁当の日 ☆  
今月は  
4日 (火) です



★今月の献立は大豆の仲間は太字になっています★

※献立は材料の入手状況により変更する場合がありますのでご了承ください