



～大豆のチカラ～

節分の豆に使われる大豆は、私たちの体を作るたんぱく質を豊富に含んでいることから“畑の肉”と呼ばれています。いろいろな食品や調味料の原料に使用されており、私たちの食生活に欠かすことのできない大切な食べ物です。

栄養成分

- 鉄: 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム: 丈夫な骨を作る
- ビタミンB1: 疲労回復
- 食物繊維: 便秘予防

機能性成分

- 大豆イソフラボン: 骨粗鬆症の予防
- オリゴ糖: 便秘予防
- サポニン: 抗酸化作用(体の酸化を抑え、守る)

※機能性成分とは？
生命活動に必須の栄養素ではないが、健康を維持するなどの機能的効果が期待される成分。

加工食品

六間折詰株式会社

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
朝おやつ											1	
昼食					<p>★今月の目標★ 寒さに負けない。 病気に負けないようになんでも食べる。</p>							焼うどん バナナ
昼おやつ												お菓子
朝おやつ	3	フルーチェ	4	牛乳・米せんべい	5	牛乳・かりんとう	6	牛乳・ロールパン	7	チーズ	8	
昼食	親子汁 おかかマヨ和え		カレー ごぼうサラダ		魚のみそ煮 かきたま汁		豚肉の生姜焼き ポテトサラダ		魚のマヨ焼き ごま和え 小松菜のポターージュ		ナポリタン バナナ	
昼おやつ	牛乳・黒糖あげもち		牛乳・甘酒とお芋の蒸しパン		牛乳・ココアマドレーヌ		牛乳もち・せんべい		牛乳・きなこトースト		お菓子	
朝おやつ	10	牛乳・バームクーヘン	11	牛乳・ふかし芋	12	牛乳・ウエハース	13	牛乳・オレンジ	14	牛乳・卵ボーロ	15	
昼食	すき焼き風煮 ひじきサラダ 一食のり		魚の竜田揚げ 中華サラダ そうめん汁		おからコロッケ 煮なます		オランダ揚げ かぼちゃサラダ		シチュー 納豆		おにぎり 豚汁・卵焼き バナナ	
昼おやつ	豆乳クリーム和え		牛乳・豆腐ドーナツ		牛乳・みそ饅頭		牛乳・クッキー		ヨーグルト・ビスケット		お菓子	
朝おやつ	17	牛乳・バナナ	18	牛乳・せんべい	19	ヨーグルト	20	牛乳・ココナッツサブレ	21	牛乳・ビスコ	22	
昼食	タイピーエン ひじき煮		白身魚の酢豚風 チョレギサラダ		鶏肉と大豆の甘辛煮 酢みそ和え		ししゃものごま焼き きんぴら けんちん汁		<p>誕生会 ケチャップライス クリスマスチキン サラダ・コーンスープ 果物</p>		焼きそば バナナ	
昼おやつ	牛乳・ぜんざい		牛乳・アップルパイ		牛乳・お好み焼き		牛乳・カレーミートサンド		牛乳・チーズケーキ			
朝おやつ	24		25	牛乳・みかん	26	牛乳・ベジたべる	27	牛乳・ゼリー	28	牛乳・ふかし芋		
昼食	振替休日		チャプチェ 大根サラダ		魚のホワイトソースかけ フレンチサラダ コンソメスープ		南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ		魚のちゃんちゃん焼き ミネストローネ			
昼おやつ			牛乳・シュガーあげもち		牛乳・おにぎり		牛乳・ウィンナーパン		牛乳・コーンフレーク			

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会はお飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。