



2 月 分 献 立 表

香 春 学 園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付) は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草と白菜の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉のしょうが焼き じゃがいもの金平 味噌汁	お休み
			769 キロカロリー	753 キロカロリー	
5	6	7	8	9	10
ご飯 マーボー豆腐 春雨の中華和え 卵スープ	ご飯 豚骨ラーメン シュウマイ 漬物 果物	ご飯 ホキの天ぷら又は鶏天 五目大豆 味噌汁	ご飯 おでん風煮 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 ささみのコーンフックフライ がんも煮 味噌汁 牛乳	ご飯 鶏肉のおろし煮 金平ごぼう 味噌汁
739 キロカロリー	858 キロカロリー	841 キロカロリー	1005 キロカロリー	827 キロカロリー	716 キロカロリー
12	13	14	15	16	17
振替休日	カレーライス 揚げ物 大根サラダ 果物	ご飯 赤魚のホイル焼き又は 鶏のホイル焼き ひじき煮 味噌汁 ジュース	味ご飯 わかめうどん ブロッコリーとささみの和え物 漬物	ご飯 豚肉のピカタ ほうれん草のごま和え 味噌汁	園行事
	963 キロカロリー	577 キロカロリー	633 キロカロリー	795 キロカロリー	
19	20	21	22	23	24
ご飯 鯖の塩焼き又はミートオムレツ じゃがいもの煮物 味噌汁	ロールパン クリームシチュー キャベツとカニカマのサラダ コーヒー牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ 大根と竹輪の煮物 味噌汁	ご飯 肉うどん もやしの和え物 漬物 デザート	ご飯 手羽元の甘辛煮 スパゲティサラダ 味噌汁	お休み
782 キロカロリー	959 キロカロリー	860 キロカロリー	802 キロカロリー	924 キロカロリー	
26	27	28			
ご飯 皿うどん 切り干し大根煮 味噌汁 漬物	ご飯 ハンバーグ 南瓜煮 味噌汁	ご飯 揚げだし豆腐 春雨の酢物 味噌汁			
815 キロカロリー	827 キロカロリー	999 キロカロリー			

☆栄養一口メモ☆

節分に豆まきをするのは?

季節にの変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を払うために行うのが豆まきです。

「鬼は外！」と掛け声をかけるのは、「おに」という言葉が「陰（おん）＝目に見えない邪気」に由来しているからです。

その「邪気」である鬼の悪魔のような目（魔目＝まめ）に豆をぶつけて、魔を滅する（魔滅＝まめ）というのが、豆まきの意味するところ。

大豆を使うのは、霊的な力が宿ると信じられていたからなのだそうです。

大豆（乾燥）の約30%はたんぱく質です。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なものです。

大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。

また、大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸などの栄養素が含まれます。

一方、大豆はコレステロールを全く含んでいません。このようなことから大豆は自然のバランス栄養素ともいえます。

