

# 平成30年2月献立表

■行事食 ■おすすめメニュー ■お楽しみおやつ ■デサービス：ワンプレートランチ  
※間食の牛乳は、デサービスの提供はございません。

	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)
朝食	全粒粉の チーズマヨ ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	ミニシヨコラツイスト チンゲン菜の 煮浸し フルーツ ヨーグルト	黒豆と小豆のパン スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール スパゲティサラダ フルーツ ヨーグルト	あんぱん ソテー フルーツ ヨーグルト	アップルデニッシュ サラダ フルーツ ヨーグルト	おいものロールパン トマトスープ煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	371	350	411	406	425	334	285
昼食	ご飯 変わり柳川風煮 大根の ゆず風味炒め ほうれん草の ピーナツ和え みそ汁	ご飯 鶏肉のから揚げ 甘酢ダレ きのこソテー マカロニサラダ すまし汁	◎節分メニュー◎ 巻き寿司 押し寿司 炊き合わせ 菜の花の 辛子和え 赤だし	ご飯 メバルの煮つけ 小松菜の煮浸し おからサラダ すまし汁	ご飯 ホイコーロ しゅうまい ナムル たまごスープ	ご飯 白身魚の 味噌バター焼き ぜんまいの煮物 チンゲン菜の お浸し すまし汁	ご飯 照焼れんこん ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 フルーツ
kcal	437	561	513	553	475	395	634
間食	大学いも 牛乳	ソフトドーナツ 牛乳	カステラ 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	ミニマフィン 牛乳	ロールケーキ (モカ) 牛乳	田舎まんじゅう 牛乳
kcal	163	164	155	126	150	193	166
夕食	ご飯 麻婆豆腐 白菜のしそ和え 漬物 たまごスープ	ご飯 たらの香味焼き 厚揚げの煮物 漬物 みそ汁	ご飯 豚肉のオイスター ソース煮 コーンサラダ 煮豆 中華スープ	ご飯 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ いんげんの ごま和え 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉と 野菜の煮物 オクラの おなか和え 煮豆 みそ汁	ご飯 おでん 白菜のゆかり和え 漬物 みそ汁	ご飯 たらの煮付け 冬瓜のそぼろ煮 漬物 みそ汁
kcal	444	409	438	468	415	436	356
1日 kcal	1415	1484	1517	1553	1465	1358	1441

	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)
朝食	黒豆と 小豆のパン オムレツ フルーツ ヨーグルト	全粒粉の チーズマヨ ごぼうサラダ フルーツ ヨーグルト	抹茶ツイスト 小松菜のソテー フルーツ ヨーグルト	イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	黒豆と小豆のパン 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	全粒粉の チーズマヨ 厚揚げの ケチャップ炒め フルーツ ヨーグルト	おいものロールパン 小松菜の しらす炒め フルーツ ヨーグルト
kcal	370	336	409	354	343	358	274
昼食	ご飯 ミックスフライ サラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	ご飯 鶏肉のしそ焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草の なめたけ和え みそ汁	わかめご飯 ちゃんぽん麺 春巻き 杏仁豆腐	ご飯 ぶりの西京焼き 切干大根の煮物 塩昆布和え みそ汁	ご飯 かき揚げ ひじき煮 チンゲン菜の 辛子和え みそ汁	ご飯 豚肉の ごま味噌焼き ピーマンの炒り煮 春雨サラダ わかめスープ	ご飯 ビーフシチュー たまごサラダ フルーツ
kcal	504	477	544	503	481	470	532
間食	ティラミス 牛乳	二色どら焼き 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	抹茶まんじゅう 牛乳	バナナカステラ 牛乳	もみじまんじゅう 牛乳	手作り チョコババロア 牛乳
kcal	125	144	170	108	136	142	166
夕食	ご飯 肉団子の旨煮 大根なます 煮豆 すまし汁	ご飯 豚肉の スタミナ炒め マカロニサラダ 煮豆 かきたま汁	ご飯 あじの蒲焼き 豆腐の きのこあんかけ 漬物 みそ汁	ご飯 スパニッシュ オムレツ ロールキャベツ コーンクリーム スープ	たらこふりかけ 焼きうどん オクラとわかめの 酢の物 すまし汁	ご飯 冬野菜の筑前煮 春菊の錦糸和え 漬物 みそ汁	ご飯 ぎせい豆腐 白菜のツナ煮 漬物 みそ汁
kcal	482	568	417	565	418	428	441
1日 kcal	1481	1525	1540	1530	1378	1398	1413

今年例年よりも寒く、底冷えのする日が続いていますが、暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れが近いと感じられます。こんな季節の中、2月3日の節分は昔からとても大切にされてきた行事です。今月は節分について調べてみました。

## <節分の豆知識>

### 節分とは・・・?

節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回ありました。日本では立春が1年の始まりとして、特に尊ばれた為、次第に節分といえは春のみを指すようになったそうです。

### 柊鰯(ひいらぎいわし)って何?

昔から、臭いものや尖ったものには魔除けの効果があるとされていて、焼きたいわしの頭を柊の小枝に刺すことによって、鬼が家の中に入ってくることを防ぐと考えられています。

### 恵方巻きを食べる理由とは?

恵方巻は、商売繁盛を願って食べたのが始まりですが、恵方に向けて一本丸ごと食べる事で、無病息災や商売繁盛の運を「一気に頂く」という意味もあり、途中で止めると「運をのがす」とも考えられています。2018年の恵方は「南南東」です。

## なぜ、節分に豆をまくのか?

昔から穀物や、果実には「邪気を払う霊力」があると考えられており、豆をまくことで霊力により邪気を払うと考えられています。また、炒った豆をまくのには理由があり、①.単純に炒った方が硬くなって攻撃力が増すから。②.炒ってないとまいた後の拾い忘れの豆から芽が出てしまうからだそうです。

## <豆の種類>

豆まきに使う大豆は「豆」の仲間ですが、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。その他の豆にもたんぱく質やビタミン類、食物繊維など体を健康に保つための成分がたくさん含まれていますので、一部ご紹介致します。

### インゲン豆

栄養価はとて高く、栄養成分もバランスよく含まれています。カルシウム、鉄、亜鉛など、ミネラルが豊富。

### あずき

あずきに多く含まれる、ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えます。効能は肥満予防や疲労回復、筋肉痛の改善などに有効。

### グリーンピース

えんどう豆が成熟される前に収穫されたもので、生のグリーンピースにはビタミンや亜鉛が豊富です。旬は初夏。

### 枝豆

大豆が成熟される前に収穫したものを「枝豆」と呼び、大豆にはほとんど含まれないビタミンCが含まれている。

### 緑豆

ほとんどが、もやしの原料で、色が青く小豆に似ていることから「青小豆」とも呼ばれます。

### ひよこ豆

形は鳥のくちばしのような突起があり、食感は、ほくほくしており甘味がある。煮込み料理やサラダに使われる事が多い。