



2月の献立



			1日 (木)	2日 (金)
			大豆ドライカレー コールスローサラダ ふわふわスープ カップヨーグルト 	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(もやし 人参) ブロッコリーの和え物 味噌汁(大根 わかめ ネギ) カスタードプリン
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
ご飯 ポークチャップ 付合せ(ブロッコリー) 人参とツナのサラダ コンソメスープ (法蓮草 えのき) グレープゼリー	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(カリフラワー) 和風サラダ 味噌汁(大根 油揚げネギ) りんごゼリー	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 付合せ(南瓜) 胡瓜のおかか和え すまし汁(えのき ネギ) 和梨ゼリー	ご飯 鶏やわらか煮 付合せ(もやし ビーマン 和え) じゃがいもの三杯酢 味噌汁(キャベツ 人参 ネギ) 米粉のメープルマフィン	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(キャベツ) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(玉葱 わかめ) ヨーグルトゼリー
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
振替休日	食パン ジャム(いちご) ミートローフ 付合せ(いんげん) マカロニサラダ コンソメスープ(白菜 ベーコン) オレンジゼリー	ご飯 タンダーチキン 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) ハムサラダ わかめスープ バレンタインデザート 	ご飯 魚のおろし煮 付合せ(法蓮草) 切干大根のゴマ酢和え 味噌汁 (玉葱 油揚げ 三つ葉) 青りんごゼリー	ご飯 かに玉 付合せ(オクラ) ハムとブロッコリーの 中華サラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) 米粉のバナナスティックケーキ
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(いんげん) 南瓜の胡麻煮 味噌汁(白菜 油揚げ) 和梨ゼリー	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(キャベツ 人参) コロコロサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) カップヨーグルト	ご飯 大根のそぼろ煮 ポパイサラダ(手作りドレ) 味噌汁(玉葱 三つ葉) りんごゼリー	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(人参 ブロッコリー) カニカマとキャベツの 中華サラダ 中華スープ(人参 わかめ) カスタードプリン	天皇誕生日
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	
ご飯 鮭の西京焼き 付合せ(オクラ) 春雨サラダ すまし汁(大根 わかめ ネギ) ヨーグルトゼリー	ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(法蓮草 玉葱) 米粉のガトーショコラ	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(人参 いんげん) 和風ツナサラダ 味噌汁(豆腐 えのき ネギ) 青りんごゼリー	ご飯 千草焼き 付合せ(白菜お浸し) 切り干し大根煮付 味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ) ココアムース	



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



今月の食材 【きな粉】



きな粉は大豆を煎ってすりつぶし粉末にしたもの。
黄大豆を使うことから、“黄なる粉”がきな粉と呼ばれる
ようになったといわれている。日本では、餅やおはぎなどの和菓子に
使われることから馴染み深い食品である。



きな粉の栄養

きな粉は大豆そのものよりも手軽に
大豆の栄養がとれるためおすすめです！

きな粉の原料である大豆は“畑の肉”と呼ばれるほど栄養価が高い。

大豆たんぱく質：良質なたんぱく質かつ、血中のコレステロール値の低下や
動脈硬化予防効果がある。肉のたんぱく質と比較すると低
カロリーで、消化吸収率がよい。

大豆オリゴ糖：腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を良くする。
大豆イソフラボン：女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをするポリフェ
ノール。骨粗鬆症の予防や更年期障害の症状の軽減など
様々な効果がある。

大豆レシチン：脂質の一種で頭の回転をよくし、記憶力や学習能力を高める
効果がある。

大豆サポニン：抗酸化作用のあるポリフェノールで動脈硬化予防効果がある。

他にも・・・

骨や歯を作る**カルシウム**や貧血予防効果のある**鉄**、糖質や脂質の代謝を助け
る**ビタミンB群**、腸の調子や便通を促す**食物繊維**も含んでいる。

納豆や豆腐、油揚げ、豆乳、おからなどの大豆加工品も含めて
毎日取り入れられるといいですね！



きな粉の食べ方いろいろ

粉のままだとむせやすいため、他の食材と混ぜて使いましょう。

ぜひお正月に余ったきな粉を活用してみましょう！

きな粉自体は甘くないので、和え物などいろんな料理に使えますよ♪

- ・ホットきな粉ミルク
- ・きな粉ヨーグルト
- ・マーガリンに混ぜてパンに塗る
- ・マカロニきな粉
- ・ほうれん草のきな粉和え など

お弁当のおかずにはぴったり！
ほうれん草のきな粉和え(4人分)

- ①ほうれん草一束(約200g)を茹でて、
水気をしっかりしぼり、3cm長さに
切り冷ましておく。
- ②①にきな粉大さじ3、しょうゆ小さじ2、
砂糖小さじ2を加えて和える。
(1人分)エネルギー42kcal、
たんぱく質3.2g、脂質1.5g、塩分0.4g

ほっとひと息♪

ホットきな粉ミルク(1人分)

- ①マグカップにきな粉大さじ1、
牛乳を少量入れ、きな粉を溶かす。
- ②①へ牛乳150mlを加え混ぜて、電子
レンジ600Wで1分20秒温める。

★甘みが欲しい場合は、
砂糖を小さじ1加えましょう。
エネルギー151kcal、たんぱく質7.9g、
脂質7.9g、塩分0.2g(砂糖ありの場合)

