

19 水	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	米 じゃがいも	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ほうれん草 ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	ケチャップ、コンソメ だしの素
	午後おやつ	チュロス 牛乳	お粉-ミックス、米粉、油、砂糖、グラニュー糖	絹ごし豆腐 牛乳		
20 木	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 白菜と肉団子のスープ フルーツ	米 小麦粉、油 春雨、片栗粉	白身魚、あおのり つくね	白菜、人参、葉ねぎ、干しいたけ、生姜 フルーツ	塩 コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ツナとニラの落とし焼き 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、ツナ 牛乳	ニラ、葉ねぎ、コーン	しょうゆ、酢
21 金	昼食	ビーフカレー れんこんとひじきのサラダ フルーツ	じゃがいも、米、油 マヨネーズ、すりごま	牛肉、スキミル ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参、グリーンピース れんこん、枝豆 フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳	お粉-ミックス、ホイップクリーム、砂糖、油	牛乳	黄桃缶、パイン缶、みかん缶	
22 土	昼食	炒めビーフン コンソメスープ フルーツ	ビーフン、油、砂糖	豚肉、ちくわ わかめ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、トウモロコシ、干しいたけ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
25 火	昼食	ご飯 八宝菜 切干大根のごまネーズ フルーツ	米 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ、すりごま、砂糖	豚肉、えび ハム	白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、干しいたけ 小松菜、切干大根 フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 しょうゆ
	午後おやつ	バナナヨーグルト いりこ		ヨーグルト、スキミル いりこ	バナナ	
26 水	昼食	ご飯 さわらの甘酢あんかけ さつま汁 フルーツ	米 油、砂糖、片栗粉 さつまいも	さわら 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	酢、しょうゆ、コンソメ、塩 だしの素
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
27 木	昼食	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の磯和え フルーツ	米 砂糖、油 ごま油	焼き豆腐、牛肉 焼きのり	玉ねぎ、人参、えのきたけ、葉ねぎ もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
28 金	昼食	ご飯 ホキのずんだ焼き キャベツのごま和え 白菜のみそ汁 フルーツ	米 マヨネーズ すりごま、砂糖	白身魚、みそ しらす干し わかめ、油揚げ、みそ	枝豆 キャベツ、人参 人参、白菜、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ
	午後おやつ	マーブルホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	スキミル 牛乳		ココア

※
○
※

※印の日は乳幼児共にごはんは入りません。それ以外の日は主食を持って来てください。

○の日は幼児はスプーンを持って来てください。



2月の食育活動



- | | | | |
|-----|----------------------|-----|-----------------|
| 4日 | おにぎり…幼児組 | 13日 | クッキー作り…乳児組 |
| 5日 | きゅうりを切ってみよう…すみれ組 | 14日 | クッキー作り…幼児組 |
| 7日 | スイートパンプキン…たんぼぼ組 | 18日 | れんこんスタンプ…ひよこ組 |
| 10日 | クラッカーサンド作り…幼児組・たんぼぼ組 | 25日 | 白菜を切ってみよう…ひまわり組 |

1月の食育活動で、ひよこ組は小松菜のスタンプをしました。持ちやすいように根の部分の部分を長く切ると上手に持っているいろいろなかわいいスタンプをしてくれました。口に入れても安全でいろんな野菜で今後も試してもらえたらと思います。

ちゅうりっぷ組は、茹でたじゃがいもをジップロックに入れて班ごとに手でつぶしてマッシュポテトのようにしました。

指先をしっかりと動かしたり食材が違う形に変わっていく様子が見れたり、とても楽しく行ってくれました♪

たんぼぼ組は人参の型抜きをし、当日の献立の豚汁にトッピングして食べました。固い人参だと子どもの力ではなかなか

難しいので加熱したものを型抜きました。お家でもできそうなものばかりなので、ぜひ試してみてくださいね。



給食レシピ【エビカツ】

新メニューのエビカツ大人気でした！

- (材料)4人分
- ・えび(むき身) 150g
 - ・はんぺん 100g
 - ・小麦粉 25g
 - ・パン粉 45g
 - ・揚げ油 適量
 - ・塩こしょう 少々
 - ・お好みソース

- (作り方)
- ① えびとはんぺんをフードプロセッサーに入れ、好みの大きさに攪拌する。
 - ② ①をボールに移し、塩こしょうを入れ混ぜる。
 - ③ 丸く形を整え、水溶き小麦粉にくぐらせ、周りにパン粉をつける。
 - ④ 180度の油で中に火が通るまで油で揚げる。ソースをつけ完成です。

ご家庭でもぜひ試してみてくださいね♪