

※

19 木	昼食	ポークカレー ひじきサラダ フルーツ	米、じゃがいも、油 ごま、油、砂糖	豚肉 ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜、人参 フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	クレープ 牛乳	クレープ生地、ホイップクリーム	牛乳	バナナ、黄桃缶、パイン缶	
20 金	昼食	ご飯 鮭の黄金焼き いんげんのおかか和え みそ汁 フルーツ	米 マヨネーズ	鮭、とろけるチーズ かつお節 生揚げ、みそ、いりこ	人参 いんげんまめ、人参 大根、玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ
	午後おやつ	フルーチェ いりこ	フルーチェの素	牛乳 いりこ	黄桃缶	
21 土	昼食	焼きそば コンソメスープ フルーツ	中華麺、油	豚肉、いりこ、あおのり わかめ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、ウスターソース、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
24 火	昼食	ご飯 チーズコロッケ 切干大根のパリパリサラダ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 マヨネーズ、すりごま	牛ひき肉、サラダチーズ、スキムミルク ハム、ひじき	人参、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	お好み焼きソース、塩 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	ロールパン、いちごジャム	牛乳		
25 水	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 油 すりごま、ごま油	豚肉 サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 小松菜 フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	バナナヨーグルト おしゃぶり昆布		ヨーグルト、スキムミルク 昆布	バナナ	
26 木	昼食	ご飯 魚のおろし煮 白菜と肉団子のスープ フルーツ	米 油、小麦粉 春雨、片栗粉	白身魚 肉団子	大根、人参、葉ねぎ 白菜、人参、葉ねぎ、干ししいたけ、生姜 フルーツ	しょうゆ、みりん、だしの素 コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	かぼちゃのマーブルケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー、ココア
27 金	昼食	ご飯 生揚げの野菜あんかけ 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉、ごま油	生揚げ、豚肉 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	しょうゆ だしの素
	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 土	昼食	炒めビーフン ウインナー フルーツ	ビーフン、油、砂糖	豚肉、ちくわ ウインナー	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、トウモロコシ、干ししいたけ フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		


※

※ 印の日は乳幼児はご飯はいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

◎ 2月より幼児組はこども園のスプーンを使用します。

2月の食育活動

2日 クッキー作り…乳児組  
クラッカーサンド作り…幼児組  
4日 チンゲン菜はがし…ちゅうりっぷ1.2組  
チンゲン菜に触れよう…ひよこ組  
6日 おにぎり作り…幼児組・たんぼぼ組  
16日 クッキー作り…幼児組  
クラッカーサンド作り…たんぼぼ組  
25日 バナナヨーグルト作り…ひまわり組  
26日 白菜を切ってスープ作り…すみれ組



給食室からのお願い

2月も乳児組・幼児組共にたくさんのクッキングを行う予定です。衛生的に調理をするため爪は短めに切って登園するようお願いします。

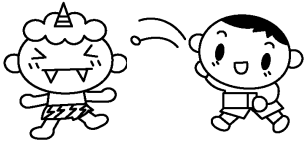


## 2月3日は節分の日



豆まきは『鬼は外！福は内！』と言いながら悪い物を豆で追い払い新しい年の幸せや健康を呼び込むための伝統的な行事です。豆(大豆)には『魔を滅する』力や、栄養がたくさんあり1年元気に過ごせるようにと願いが込められています。今年の節分献立には大豆入りの節分汁を用意します。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

## 節分汁4人



- 【材料】
- ・豚バラ肉(薄切り)

200 g

・大根

200 g

・人参

100 g

・ごぼう

50 g

・水煮大豆

150 g

・葉ねぎ

適量

・だし汁

900 c c

・ごま油

小さじ2

・みそ

100 g～110 g

- 【作り方】
- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。大根、人参は皮を剥きいちょう切りにしごぼうは斜めにスライスして水につけてあくを取っておく。

② 鍋にごま油を熱し大根、人参、ごぼうを炒め全体に油が回ったら分量のだし汁を加えて火が通るまで煮る。

③ 豚肉、水煮大豆を加え、あくが出たら取り除き、ひと煮立ちさせ、ねぎをいれ、みそで味付けして完成です。

◎だし汁が難しい場合は分量の水に顆粒だし小さじ2杯を入れて代用できます。