

2020年 2月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
17月	ごはん	焼魚 ふかし芋 春雨サラダ 鶏りんこんだんご汁	ホック さつま芋 春雨 キヤベツ ブロッコリー 人参 鶏ひき肉 れんこん 白菜 長葱 しめじ	きな粉クッキー するめ くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 黒糖 いよかん
18火	人参 ごはん	おでん風煮もの おかか和え みそ汁	ウイングスティック 厚揚げ 大根 人参 じゃが芋 昆布 ブロッコリー 人参 けずり節 キヤベツ 玉葱 人参 ほうれん草	お好み焼 かわはぎ くだもの 牛乳	小麦粉 キヤベツ 長葱 いよかん
19水	給食研究日		そうめん スープ	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	りんご
20木	スパゲティ ナポリタン	根菜サラダ 野菜スープ	豚小間肉 玉葱 人参 ピーマン れんこん かぶ ブロッコリー 人参 じゃが芋 キヤベツ 玉葱 人参	おやき たくあん くだもの 麦茶	米 ちりめんじゃこ 青のり 大根 りんご
21金	鮭 ごはん	五目きんぴら 磯香和え ワンタンスープ	塩鮭 ごぼう 人参 ピーマン 糸こんにゃく さつまあげ ブロッコリー 人参 焼のり 豚小間肉 餃子皮 白菜 卵しらす しめじ 煮鶏	大根もち 小魚 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 いよかん
22土	土曜保育		そうめん スープ	フランスパン くだもの 牛乳	りんご
25火	大豆 ごはん	鶏のてり焼 季節野菜の豆乳ソテー みそ汁	大豆 人参 ちりめんじゃこ 鶏肉 ブロッコリー キヤベツ 大根 人参 豆乳 ちりごま 里芋 白菜 玉葱 えのき 人参	じゃが芋の江焼 酢昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋 バター 昆布 酢 しょうゆ いよかん
26水	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつま芋 / 玉葱 人参 ピーマン 小女子 ほうれん草 キヤベツ 人参 豚小間肉 ごぼう 人参 長葱	おにぎり たくあん くだもの 麦茶	米 花かつお しょうゆ 大根 いよかん
27木	ごはん	魚のみそ焼 煮もの 酢のもの ちまみ汁	ムキカレイ みそ 里芋 人参 キヤベツ 人参 わかめ やきふ 豆腐 ほうれん草 長葱 玉葱 人参	お誕生会 くだもの ヨーグルト	
28金	ごはん	れんこんのほだめ揚げ キヤベツ マカロニサラダ みそ汁	れんこん 豚ひき肉 玉葱 人参 小麦粉 青のり キヤベツ マカロニ ブロッコリー 人参 マヨネーズ 酢 白菜 チンゲン菜 長葱 人参	黒ごまパン チーズ くだもの 牛乳	食パン 黒ごまペースト りんご
29土	土曜保育		そうめん スープ	フランスパン くだもの 牛乳	りんご

※献立は変更になる場合もあります。

みどり組の子どもたちが漬けたたくあんが、日に日にうまみを増しておいしくなり、口中で干した大根のあまみが広がります。かむと良い音が出て、その歯ごたえと美味しさを味わっています。


保育参観のメニューのレシピも紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

みそかつ

みじん切りに刻んだ長葱を甘みそに
かえて、煮みそもあたまみそかつも
作ります。おすすめてです。

＜材料 4人分＞
・豚肉 生姜焼用 4枚
④ {みそ 20g、三温糖 10g}
・小麦粉、パン粉、揚げ油 適量

＜作り方＞
1. ④を合わせて甘みそを作る。
2. 豚肉の表面に甘みそをぬる。
3. 2を半分に折る。
4. 3に小麦粉をまぶし、小麦粉を水で
溶いた衣を全体につけてパン粉をまぶす。
5. 180度に熱した油で、4を揚げる。



豆乳スープ

野菜と豆乳のあまみが
引き立つ汁です。

＜材料 4人分＞
・煮干し 40g
・白菜、玉葱、人参
しめじ、さつま芋など

＜作り方＞
1. 水ノリを鍋に入れ、煮干しを
かえて火にかけて出汁をとる。
2. 野菜は、食べやすい大きさに
切り、ノリに入れる。
3. みそまたは、しょうゆと塩で味を
とじえて、豆乳を加える。

— 19日(水)
給食研究日—
お弁当の
日です。
よろしく
お願いします。

