

2023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
1 水	ごはん	豆腐ハンバーグ キャベツ あじめ煮 みそ汁	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 みそ キャベツ あじめ ほうれん草 人参 いんげん えっき ごぼう 玉葱 人参	大根もち 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 みかん
2 木	ごはん	八宝菜 煮豆/たくあん わかめスープ	豚小間肉 生いか 白菜 玉葱 人参 ピーマン しめじ きくらげ 金時豆 / 大根 わかめ 長葱 人参 ごま	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご
3 金	恵方巻	焼魚 おみそ煮/たくあん けんちん汁	鶏ひき肉 ごぼう 人参 かんぱう 干しいたけ ほうれん草 粉でんぶ 丸干し ブロッコリー けずり節 / 大根 大根 ごぼう 人参 糸こんにゃく 長葱 豆腐	鬼まんじゅう 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 さつま芋 ポシカン
4 土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ キャベツ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	りんご
6 月	鶏けんちん うどん	天ぷら おなか和え つけ汁	さつま芋 / 玉葱 人参 ピーマン 小女子 ブロッコリー 人参 けずり節 鶏小間肉 大根 人参 ごぼう 長葱 油あげ	焼きおにぎり たくあん くだもの 麦茶	米 みそ 大根 みかん
7 火	ごはん	ウイングステーキ煮 納豆和え たくあん みそ汁	ウイングステーキ 大根 人参 長葱 ひきわり納豆 キャベツ ほうれん草 人参 白菜 玉葱 人参 やきふ	お好み焼 するめ くだもの 牛乳	小麦粉 キャベツ 長葱 りんご
8 水	ごはん	魚の包み焼き ごま和え たくあん 野菜のすし汁	生鮭 玉葱 えっき ピーマン 人参 みそ 生姜 さつま芋 ブロッコリー 人参 ごま 大根 大根 人参 にら 白滝 長葱	五家空風 昆布 くだもの 牛乳	ごはん 小麦粉 きな粉 ポシカン
9 木	ごはん	カリポロ マカロニサラダ たくあん みそ汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン マカロニ ブロッコリー 人参 豆乳 酢 ごま 大根 チンゲン菜 大根 ごぼう 長葱 人参	みたらしだんご 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 1/2ゆ 三温糖 ポシカン
10 金	大豆 ごはん	鶏のてり焼 磯香和え みそ汁	大豆 人参 ちりめんじゃこ ごま 鶏肉 キャベツ ほうれん草 人参 焼のり 白菜 玉葱 じゃが芋 人参	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム りんご
13 月	さつま芋 ごはん	魚の竜田揚げ 酢のもの たくあん みそ汁	ホキ 生姜 かたくり粉 キャベツ 切り干し大根 人参 わかめ 大根 ほうれん草 玉葱 人参 えっき	きな粉マカロニ するめ くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 りんご
14 火	スパゲティ ナポリタン	粉ふき芋 根菜サラダ オニオンスープ	豚小間肉 玉葱 人参 ピーマン トマトケチャップ じゃが芋 青のり れんこん かぶ ブロッコリー 人参 玉葱 人参 ササミ かたくり粉	いなり寿し たくあん くだもの 麦茶	米 油あげ 大根 みかん

※献立は変更になる場合があります。

レシビ 豆腐ハンバーグ

＜材料 4人分＞ 豚ひき肉 200g ・豆腐 1/2丁
・玉葱 1個 ・人参 1/2本
④ {みそ 20g ・かたくり粉 少々}

＜作り方＞

1. 豆腐は水きりをしておく。
2. 玉葱と人参は、みじん切りにする。
3. ボウルに1と2と豚ひき肉を入れてよく混ぜて④を加えて混ぜる。
4. 食べやすい大きさに分けて、形をととのえる。
5. 油をひいたフライパンで焼く。
※オーブンの場合 200度で15分焼く。

【お知らせ】2021年1月20日、消費者庁より発表がありました。
「5歳以下の子どもには、硬い豆やナッツ類などは食べさせないように」と誤って気管に入り、窒息する危険があります。
すみれ保育園では、丸めた紙を豆に見たてて豆まきをしています。

2月3日は節分です。
豆まきをして、無病息災を祈ります。この時期は、天候が不安定なため病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

いわしの臭いで鬼が近づかないように!



ヒラギの葉のとけて鬼の目を刺して、鬼が家の中に入らないように!

