

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 | |
|---------|--------------|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 15 水 | ごはん | 筑前煮 しらす和え みそ汁 | 鶏肉 いんげん キャベツ 豆腐 | 大根 人参 ほうれん草 玉葱 | ごぼう 糸こんにゃく 人参 人参 | しめじ しらす チゲ菜 | みどぱと 小魚 くだもの 牛乳 | じゃが芋 みそ いよかん |
| 16 木 | 春探し 子ども遠足 | うどん スープ | 小麦粉 キャベツ 玉葱 人参 | | | フランスパン 昆布 くだもの 牛乳 | いよかん | |
| 17 金 | ごはん | 焼魚 煮物 酢みそ和え 五目汁 | ホウキ さつま芋 キャベツ 大根 | 人参 わかめ 人参 長葱 | 人参 人参 ほうれん草 | やきい 油あげ | おからスーン すめめ くだもの 牛乳 | 小麦粉 おから 豆乳 いよかん |
| 18 土 | 土曜保育 | うどん スープ | 小麦粉 キャベツ 玉葱 人参 | | | フランスパン くだもの 麦茶 | りんご | |
| 20 月 | ごはん | 焼肉 きんぴら おひたし みそ汁 | 鶏肉 れんこん キャベツ 白菜 | 玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 | りんご 生姜 人参 人参 | えのき | みたらし団子 たくあん くだもの 牛乳 | 上新粉 しょうゆ 三温糖 大根 いよかん |
| 21 火 | 菜めし | 逆しゃりまい 蒸しかぼちゃ みそ汁 | 小松菜 豚ひき肉 かぼちゃ かじ | 油あげ 生姜 玉葱 人参 | 人参 しょうゆの皮 かじの葉 | | かわけの天ぷら 酢大根 くだもの 牛乳 | かわけ 小麦粉 大根 酢 しょうゆ いよかん |
| 22 水 | ごはん | 魚のみそ焼き 七ヶ刈根の煮物 ごま和え 白菜のスープ | カジキ 切り干し大根 さつま芋 白菜 | みそ ごぼう 人参 人参 | いんげん | プロッコロー | にらチヂミ 小魚 くだもの 牛乳 | 上新粉 小麦粉 にら りんご |
| 24 金 | ごはん | 春巻き ナムル風おひたし わかめスープ | 豚中肉 キャベツ わかめ | 人参 ほうれん草 玉葱 | にら 春雨 春巻きの皮 もやし 人参 | ごま | 黒ごまパン 昆布 くだもの 牛乳 | フランスパン 黒ごまクリーム りんご |
| 25 土 | 土曜保育 | うどん スープ | 小麦粉 キャベツ 玉葱 人参 | | | フランスパン くだもの 麦茶 | いよかん | |
| 27 月 | ごはん | かめおとしかけ 煮物 おから和え みそ汁 | サバ 高野豆腐 ブロッコリー じゃが芋 | 大根 人参 人参 白菜 | 昆布 けずり節 人参 | 人参 | お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト | 小麦粉 豆乳 豆腐ホップ りんご |
| 28 火 | 納豆 ごはん | 長葱と豚肉の煮物 おひたし/たくあん みそ汁 | 小粒納豆 長葱 キャベツ チゲ菜 | 長葱 豚小間肉 ほうれん草 玉葱 | 青のり 大根 人参 人参 | けずり節 人参 大根 人参 | 大学芋 すめめ くだもの 牛乳 | さつま芋 いよかん |

みどり組の子どもたちが漬けたたくあんは、ごはんによく合います。歯ごたえがあり、かむほじに甘みを感じます。あひる組の子どもたちから大人まで、みんな食べています。



野菜を食べて健康づくり

野菜には、人間の体に欠かすことのできない各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。夏は、生野菜を食べることが多いと思います。冬は、野菜を煮たりゆでたり炒めたり加熱調理して食べると体があたたまり、野菜もたくさん食べられます。食品をバランスよく摂取して野菜も十分に摂っていきましょう。



※献立は変更になる場合もあります。
①焼肉 「おかわりようだい」と、給食室に子どもたちの声が響きわたります。
＜材料 各人分＞
・鶏肉(50g) 4枚 ・玉葱 1/2個 ・りんご 1/2個
・生姜 少々 ・みそ 15g

＜作り方＞
1. 玉葱、りんご、生姜は、すりおろす。
2. 1.を混ぜ合わせて、みそを加える。
3. 鶏肉を2.に漬け込む。
4. 天板にフッキングシートを敷き、3.の鶏肉を並べて180度のオーブンで15分焼く。
※フライパンで焼いてもよい。



— 16日(木) 春探し子ども遠足
お弁当の日です。
よろしくお願ひします。

