

2022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 火	ミートソース スパゲティ	ふかし芋 根菜サラダ 海菜豚	豚ひき肉 さつま芋 れんこん 豚小間肉	いなり寿司 たくあん くだもの 麦茶	米 油あげ 大根 いよかん
16 水	春探し 子ども遠足	そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン するめ くだもの 牛乳	りんご
17 木	ごはん	魚の梅焼き あらめ煮 おひたし/たくあん みそ汁	カジキ あらめ きゃべつ 白菜	にらせんべい 酢昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ 昆布 酢 しょうゆ いよかん
18 金	ごはん	春巻き きゃべつ 粉ふき みそ汁	豚中肉 きゃべつ じゃが芋 大根	きな粉クッキー 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 いよかん
19 土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	いよかん
21 月	ごはん	ウイングスティック煮 じゃこサラダ たくあん 豆乳スープ	ウイングスティック きゃべつ 大根 白菜	みそポテト 昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ いよかん
22 火	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつま芋 きゃべつ 豚小間肉	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 りんご
24 木	ごはん	焼魚 煮もの 白和え たまし汁	ホッケ 里芋 きゃべつ 白菜	チヂミ するめ くだもの 牛乳	上新粉 小根粉 水菜 人参 いよかん
25 金	ごはん	磯辺つくね きゃべつ ポテトサラダ みそ汁	鶏ひき肉 きゃべつ じゃが芋 チンゲン菜	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご
26 土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	いよかん
28 月	さつま芋 ごはん	魚のみそ焼 野菜炒め/たくあん 佃煮野菜のすまし汁	さつま芋 ムキカレイ きゃべつ 大根	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 豆乳ホイップ いちご

※献立は変更になる場合があります。

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、野菜を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。



焼肉

「おかわりしょうだい」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 1/4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. 天板にク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。

