

令和2年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	土	ツナサンド コンソメスープ バナナ	焼き大福
3	月	肉じゃが けんちん汁 小松菜とちりめんのごま和え みかん	恵方巻
4	火	からあげ 春雨スープ 里芋のごまドレサラダ いちご	黒糖蒸しパン
5	水	魚の甘露煮 すまし汁 ポテトサラダ りんご	焼きそば
6	木	豆腐とエビのケチャップ煮 かきたま汁 れんこんの金平 キウイ	フライドポテト
7	金	きのこカレー キャベツと竹輪のセサミソース チーズ バナナ	ソーダブレッド
8	土	とり飯 もやしの味噌汁 みかん	チョコチップスコーン
10	月	魚の南蛮漬け 南瓜の味噌汁 トマト キウイ	ココアサブレ
12	水	野菜入りスクランブルエッグ 豆腐の味噌汁 ほうれん草のおかか和え りんご	吉四六おにぎり
13	木	八宝菜 じゃが芋の味噌汁 ししゃも オレンジ	ピザトースト
14	金	丸パン レバー入りハンバーグ キャベツの味噌汁 ツナの和風サラダ いちご	みたらし団子
15	土	ちゃんぽん おにぎり バナナ	石垣もち
17	月	親子焼き カレースープ 白菜の甘酢和え オレンジ	南瓜マフィン
18	火	<b>お弁当日</b>	ごぼうまんじゅう
19	水	チキン南蛮タルタルソースかけ 中華スープ 野菜のチャプチェ みかん	焼き芋
20	木	魚のピザ風 豚汁 青菜の納豆和え りんご	メルティーフレーク
21	金	トリニラ丼 豆乳スープ 大根のレモン和え ミニトマト キウイ	チョコジャムサンド
22	土	<b>発表会</b> (パン・牛乳・バナナ)	
25	火	すき焼き卵 わかめの味噌汁 さつま芋サラダ オレンジ	ストーンクッキー
26	水	玄米フレークチキン ミネストローネ ブロッコリーのホットサラダ りんご	ウインナーロール
27	木	豆乳パン 魚フライ 野菜の味噌汁 切昆布の当座煮 みかん	ちんすこう
28	金	ウインナー入り卵焼き コーンスープ ひじきとチーズの和え物 バナナ	マシュマロサンド
29	土	三色丼 玉ねぎの味噌汁 いちご	ココア入りホットケーキ

♡♡♡ 今月はリクエストメニュー月間です ♡♡♡

年に一度、各クラスより食べたい給食やおやつのリクエストを聞いています。

**献立内の赤字はリクエストメニューとなっています。** 今年はこちら

**きく組**

チキン南蛮 カレースープ ししゃも 焼きそば

**こすもす組**

からあげ 豆乳スープ 野菜の納豆和え ピザ

**ひまわり組**

玄米フレークチキン コーンスープ ひじきとチーズの和え物 ソーダブレッド

**すみれ組**

とり天 春雨スープ ブロッコリーのホットサラダ マシュマロサンド

**たんぽぽ組**

カレーライス 中華スープ ツナの和風サラダ ココアサブレ

**ちゅうりっぷ組**

魚の南蛮漬け かきたま汁 ブロッコリーのホットサラダ チョコジャムサンド

**さくら組**

カレーライス 春雨スープ ポテトサラダ 黒糖蒸しパン

**もも組**

トリニラ丼 野菜の味噌汁 ポテトサラダ メルティーフレーク

**ばら組**

とり天 キャベツの味噌汁 ししゃも ソーダブレッド

**うめ・ゆり組**

ハンバーグ 豆腐の味噌汁 野菜のチャプチェ ウインナーロール

**さくらんぼ組**

魚フライ 豆乳スープ さつま芋サラダ フライドポテト

今月のおすすめレシピ  
＜青菜の納豆和え＞

(材料 4人分)

人参1/5本 青しそ2枚 小松菜3株  
ひじき17g1袋 納豆2パック 醤油小さじ2

(作り方)

- ①人参を千切りにし茹でておく。  
小松菜は茹でて食べやすい大きさに切る。  
青しそはほそぎりにする。
- ②ひじきは水で戻し茹でてやわらかくする。
- ③①・②を絞り、ボウルに合わせておき、納豆、醤油を入れ混ぜ合わせる。

2月3日は節分です

節分とは「季節を分ける」と言われており、現在では節分といえば立春の前日だけを指すようになりました。節分の日に豆をまき、年の数より1粒多く食べ、1年の無病息災を願う風習があります。

