

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	お弁当日	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	発表会 (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

たんぼぼ組

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。

