

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(土)	クッキー	メロンパン	親子丼 <すまし汁> いちご	
2(日)				
3(月)	クラッカー	節分ボーロ いちご	★鬼っ子ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー ※めざし りんご	
4(火)	いちご	たまごパン	厚揚げの中華炒め 三色ピーマンのじゃこ和え トマト ぼんかん	
5(水)	あられ	焼き大福	<のっぺい汁> わかめとカニカマの酢の物 ウィンナー みかん	
6(木)	チーズ	ちくわの磯辺揚げ	巣ごもり卵 ごぼうと牛肉のしぐれ煮 ブロッコリー いちご	
7(金)	バナナ	りんごのマフィン	鮭のコーンクリーム焼き 温野菜サラダ ※大豆入り煮昆布 オレンジ	人参パン
8(土)	クッキー	ミニドーナツ・クラッカー	豆乳スパゲティー バナナ	
9(日)				
10(月)	せんべい	ビスケット・いちご	<野菜たっぷりスープ> ひじきの華風和え ゆで卵 りんご	
11(火)			建国記念の日	
12(水)	クッキー	黒糖入り豆乳もち	お好み焼き風卵焼き れんこんのきんぴら さつまいもの粉ふき ぼんかん	
13(木)	ゼリー	<あんかけうどん>	レバーのマリアナソース ブロッコリーのホットサラダ ※めざし オレンジ	
14(金)	おかき	チョコケーキ	コロッケ ひじきの炒め煮 ブロッコリー いちご	ミルクパン
15(土)	サブレ	ジャムパン	ビビンバ <わかめスープ> バナナ	
16(日)				
17(月)	かりんとう	チーズ饅頭	煮魚 南瓜の甘煮 野菜の納豆和え ぼんかん	
18(火)	オレンジ	じゃが丸君	麻婆豆腐 野菜炒め ※かえり りんご	
19(水)	ウエハース	ショートケーキ 	★エビピラフ 和風クリスピー スパゲティーサラダ ブロッコリー いちご	
20(木)	プリン	南瓜サンド	◎魚の梅しそ焼き 卵の花炒り煮 <味噌汁> りんご	
21(金)	ソーセージ	ヨーグルト・いちご	<コーン入り豆乳卵スープ> キャベツとツナの和え物 トマト バナナ	ほうれん草パン
22(土)	あられ	チーズ・クラッカー	お好み焼き みかん	
23(日)			天皇誕生日	
24(月)			振替休日	
25(火)	りんご	クッキー・みかん	炒り豆腐 野菜のゆかり和え ブロッコリー オレンジ	
26(水)	チーズ	みたらし団子	<大根入りシチュー> 和風サラダ ミントマト りんご	
27(木)	ビスケット	フルーツゼリー	まさご揚げ 春雨の酢の物 いちご	
28(金)	ヨーグルト	★とりめし	炒り卵のミートソースかけ 大根のナムル ※ししゃも りんご	コッペパン
29(土)	ボーロ	クリームパン	ちゃんぽん バナナ	

◎食育の日 ★行事食・郷土料理 <>汁物 ※かみかみメニュー ・都合により果物を変更する場合があります

〇2月の目標〇

感謝の気持ちを持つ

食べ物は様々な命からつくられ、その命をいただく「食事」によって私たちの体はつくられています。そして「食べ物」はそれに関わる様々な人の活動に支えられ、いつでも安全に手に入れられることができます。あつて当たり前のものであるのではなく、「いただきます」「ありがとう」といった感謝の気持ちを持ちましょう。

<節分>

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を祓います。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、悪い鬼(病気)を追い払うそうです。

<のっぺい汁> ~新潟の郷土料理~

〇材料〇

鶏肉20g 油揚げ3g 豆腐20g 人参10g
大根10g 里芋20g 生しいたけ5g 白菜20g
しめじ10g こんにゃく10g 小ねぎ3g
だし汁 醤油4g 片栗粉3g

- ①材料を適当な大きさに切る。
- ②鶏肉を炒め、①とだし汁を入れ、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ③やわらかくなったら、醤油を加え味をととのえる。
- ④片栗粉でとろみをつけたら、出来上がり。

※具沢山でとろみのあるあたたかい汁は、寒い時期にピッタリです。