

令和3年



予定献立表

滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	ハンバーグ キャベツのスープ 野菜のカミカミ和え いちご	フライドポテト
2	火	鮭の塩焼き 冬野菜の味噌汁 大豆入り煮昆布 オレンジ	恵方巻
3	水	麻婆豆腐 すまし汁 切干大根のサラダ 生パン	グラノーラクッキー
4	木	豆乳パン チキン南蛮タルタルソース コーンスープ 春雨の酢物 バナナ 牛乳	黄粉団子
5	金	肉じゃが 中華スープ 白菜と塩昆布の和え物 みかん	ちくわの磯辺揚げ
6	土	鶏飯 天かす入りキャベツの味噌汁 いちご	チョコチップホットケーキ
8	月	鶏の唐揚げ 大根の味噌汁 ひじきの炒め煮 りんご	ウイナーロール
9	火	厚揚げの中華煮 春雨スープ ほうれん草のごま和え みかん缶	マシュマロサンド
10	水	ほうれん草パン 切干大根の卵焼き もやしのスープ 南瓜サラダ いちご 牛乳	たぬきおにぎり
12	金	魚のごまマヨ焼き 豚汁 ブロッコリーのホットサラダ オレンジ	牛乳もち
13	土	ビーフン わかめの味噌汁 バナナ	ミニピザ
15	月	ビーフカレー うずら卵の煮卵 白菜のおかか和え りんご	もちもちチーズパン
16	火	お弁当日	ごぼまん
17	水	ぶりの照り焼き 里芋の味噌汁 野菜のオーロラ和え みかん	黒ゴマスコーン
18	木	トリニラ丼 はなちゃんのみそ汁 ミニトマト スノーサラダ いちご	ソーダブレット
19	金	まさご揚げ ごぼうの味噌汁 ごまじゃこサラダ 生パン	メルティフレーク
20	土	発表会 〈パン牛乳バナナ〉	
22	月	五目蒸し卵 玉葱の味噌汁 南瓜の甘煮 チーズ いちご	おふラスク
24	水	レバーの甘辛煮 かきたま汁 野菜のゆかり和え オレンジ	ドーナツ
25	木	魚の香草パン粉焼き 白菜の味噌汁 切昆布の当座煮 りんご	オレンジゼリー
26	金	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青梗菜とベーコンのスープ ポテトサラダ バナナ	ミルククリームパン
27	土	ナポリタン コンソメスープ いちご	豆乳蒸しパン

※ 主食がパンの時は全員牛乳です。(0.1.2歳児さんは毎日牛乳です)
 ※ 今月はリクエスト月間です。太文字がリクエストメニューです。

冬に負けない体を作ろう！！

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含む人参やトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。その他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、風邪予防はもちろん、肌をつやつやにする効果があります。

立春の関係で今年は2月2日が節分です。節分とは、「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」です。節分の日には豆をまき、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。



【節分の日の食べ物】

- ・節分いわし
- ・恵方巻
- ・落花生(ピーナッツ)

今年は南南東です



今月のおすすめレシピ

まさご揚げ ~19日献立~

【材料】4人分

- 鶏ミンチ50g 木綿豆腐1丁 人参20g
- インゲン20g 玉葱40g エビ40g ひじき4g
- 卵1個 パン粉30g 醤油小さじ1 塩コショウ 揚げ油

【作り方】

- ①豆腐はつぶしてザルにとり、重しを置いて水気を切っておく。
- ②ひじきは水に浸して戻しておく。
- ③みじん切りにした野菜と①と②とミンチ、小さく切ったエビ、卵、パン粉をよく混ぜ、塩コショウと醤油で味付けし、一口大にして揚げれば出来上がり。



リクエストランキング



主菜

- 🏆1位 🏆 カレー
- 2位 まさご揚げ
- 3位 鶏の唐揚げ

副菜

- 🏆1位 🏆 ポテトサラダ
- 2位 南瓜サラダ
- 3位 ひじきの炒め煮

汁物

- 🏆1位 🏆 味噌汁
- 2位 春雨スープ
- 3位 コーンスープ

おやつ

- 🏆1位 🏆 メルティフレーク
- 2位 フライドポテト
- 3位 ソーダブレット