

令和4年

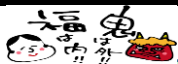
2月 予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	火	高野豆腐のそぼろ煮 南瓜サラダ 卵入り味噌汁 りんご	メルティフレーク
2	水	ポークカレー うずらの卵の煮卵 胡瓜と塩昆布の和え物 バナナ	レーズン入りケーキ
3	木	ゆかり御飯 鶏の唐揚げ めざし レタス 野菜たっぷり味噌汁 みかん	おにの蒸しパン
4	金	ロールパン 魚のピザ風 白菜のごま和え コーンスープ いちご	マカロニあべかわ
5	土	ビーフン ドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	チーズ饅頭
7	月	レバーの甘辛煮 ほうれん草のおひたし えのきの味噌汁 みかん	グラノーラクッキー
8	火	卵の肉味噌かけ 大豆入り煮昆布 お麩のすまし汁 バナナ	ごまじゃこトースト
9	水	お弁当日	マドレーヌ
10	木	鮭の塩焼き ひじきの油炒め 大根の味噌汁 りんご	ウインナーロール
12	土	ロールサンド チーズ コンソメスープ いちご	バナナ
14	月	八宝菜 ししゃも わかめスープ オレンジ	ミニゼリー・菓子
15	火	丸パン キッシュ風卵焼き 春雨の酢の物 あっさりスープ りんご	しらす入りおにぎり
16	水	牛肉のしぐれ煮風 野菜の納豆和え 豆腐の味噌汁 バナナ	マシュマロサンド
17	木	魚のマヨポン揚げ もやしナムル 豚汁 みかん	豆乳もち
18	金	麻婆豆腐 鉄分サラダ 春雨スープ いちご	チョコジャムサンド
19	土	おおきくなったねの会(パン、バナナ、りんごジュース)	
21	月	筑前煮 ウインナー かえり 玉葱の味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト
22	火	ハヤシライス ポテトサラダ ミントマト みかん	ココアカップケーキ
24	木	魚の西京焼き 切干大根煮 卵入りすまし汁 りんご	フライドポテト
25	金	豆乳パン 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のゆかり和え カレースープ いちご	ちんすこう
26	土	豚丼 もやしの味噌汁 バナナ	ミニピザ
28	月	のり塩唐揚げ 春雨の中華サラダ 白菜の味噌汁 みかん	黒糖蒸しパン

※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。



節分で家族間のコミュニケーション

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて玄関から家の外に追い出しましょう。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションの一つとして日本の伝統や風習を楽しみましょう。

上位リクエストメニュー紹介

☆主菜☆

鶏の唐揚げ、のり塩唐揚げ、カレーライス

☆副菜☆

ひじきの油炒め、ポテトサラダ、切干大根煮

☆汁物☆

豚汁、白菜の味噌汁、豆腐の味噌汁、春雨スープ

☆おやつ☆

マシュマロサンド、メルティフレーク、フライドポテト



今年は、上位以外のリクエストメニューもたくさんいれています。

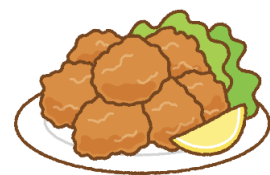
今月のおすすりレシピ

のり塩唐揚げ



●材料●

- 鶏もも肉 10切れ分(1切れ30gの場合)
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 青のり 5g
- 片栗粉 40g
- 小麦粉 40g
- 塩コショウ 適量
- 揚げ油 適量



●作り方●

- ①鶏肉にしっかり塩コショウをかけてよくまぶす。
- ②①に薄口しょうゆ、酒を入れてよく混ぜて10分程度時間を置き、味をしみ込ませる。
- ③片栗粉、小麦粉、青のりを合わせておいて時間を置いた鶏肉に粉をまぶす。
- ④油を170℃に温めて③の鶏肉は粉を叩きこんがりきつね色になるまで揚げたら完成。

人気ナンバー1メニューの鶏の唐揚げをアレンジしたものです。