

令和5年

## 2月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(水)	魚のカラフル焼き ごぼうと牛肉のしぐれ煮 ブロッコリー いちご	ソーセージドック
2(木)	ピザ風卵焼き 野菜の昆布和え 粉ふき芋 ぼんかん	ひじきまんじゅう
3(金)	★鬼っ子ハンバーグ ポテトサラダ ※めざし バナナ	★恵方サンド 節分ポーロ
4(土)	ひじきご飯 白菜のみそ汁 オレンジ	プリン 菓子
5(日)		
6(月)	わかめのチャンプルー 小松菜のカレー炒め りんご	ツナマフィン
7(火)	魚のチーズ焼き 大根の煮物 トマト いちご	おつゆ麩の黒糖がらめ
8(水)	タンドリーチキン 大豆入りひじきの油炒め ※かえり キウイ	高菜ご飯
9(木)	炒り卵のハヤシソースかけ 大根サラダ ブロッコリー ぼんかん	マーブルクッキー
10(金)	のっぺい汁 ほうれん草の和え物 ウィンナー バナナ (コッパパン)	レモンチーズケーキ
11(土)	建 国 記 念 の 日	
12(日)		
13(月)	麻婆豆腐 春雨とカニカマのマヨネーズサラダ りんご	フレンチトースト
14(火)	納豆のかき揚げ わかめの酢の物 トマト ぼんかん	ココアケーキ
15(水)	魚の煮付け 南瓜サラダ ブロッコリー キウイ	パセリおにぎり
16(木)	レバーマリアナソース ごぼうサラダ いちご	★だんご汁
17(金)	大根入りシチュー ※切り昆布の当座煮 ソーセージ炒め バナナ (豆乳パン)	さつまきな粉
18(土)	ちゃんぽん オレンジ	カステラ
19(日)		
20(月)	厚揚げの中華炒め かぼちゃの甘煮 りんご	ポンデ黒糖
21(火)	魚のおろしソース キャベツのゆかり和え ブロッコリー ぼんかん	フルーツヨーグルト
22(水)	◎コロケ 温野菜サラダ トマト いちご (梅ちりご飯)	ショートケーキ
23(木)	天 皇 誕 生 日	
24(金)	洋風かきたま汁 ※ごぼうの金平 ※ししゃも キウイ (キャロットパン)	牛乳もち
25(土)	親子うどん バナナ 3歳以上児クラスはお菓子(発表会)	チーズ 菓子
26(日)		
27(月)	魚の香草パン粉焼き 切り干し大根ケチャップ炒め 味噌汁 オレンジ	りんごのホットケーキ
28(火)	高野豆腐の卵とじ ほうれん草のしらす和え いちご	焼き大福

◎パースデーランチ (梅ちりご飯)梅干しは、ひまわり組がつけた梅です。

★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

月曜日～金曜日の主食は米飯です。2歳からパンの日があります。

**体が温まる食事をとろう**

一年で一番寒い季節になりました。感染症が流行りやすくなります。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高め冬を乗り切りましょう！

<こんな食材がおすすめ> 肉や魚、根菜類、色の濃い葉野菜、発酵食品など

<すみれ組に大人気メニュー>

☆切り昆布の当座煮☆

材料(4人分)

刻み昆布12g 油揚げ1枚 干し椎茸1枚  
人参1/3 砂糖大さじ1 だし汁カップ1/2  
醤油大さじ1 酒大さじ1

作り方

- ①刻み昆布、干し椎茸は水に浸し戻しておく。
- ②人参、干し椎茸、油揚げは線切りにする。
- ③材料を油で炒め、調味料とだし汁を加えて煮汁がなくなるまで煮る。