



きゅうしょくだより



☆2月の給食目標☆

寒さに負けず
しっかり食べる

旬の食べ物

野菜・小松菜・菜の花・かぶ・春菊・白菜・大根・いちご・はっさく・いよかん・清美オレンジ でこぼん・ヒラメ・カレイ・ぶり・さわら


3歳児以上 エネルギー 564kcal たんぱく質19.9g 塩分1.8g
3歳未満児 エネルギー 476kcal たんぱく質17.0g 塩分1.6g

2024

たんぽぽ保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	おやつ	日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	おやつ
1	木	ごはん	すきやきふうに	しおだれとりればー	しゆんぎくとあぶらあげのみそしる	やおにぎり おれんじ	8	木	しよくばん	とりにくときこのとまとに	ふれんちさらだ	かぶとベーコンのすーぶ	きりたんぼじるりんご
15	木	こめ	豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ いんげん さらたき 三温糖 みりん 醤油 出汁 油	鶏レバー しょうが 酒 片栗粉 油 もやし きゃべつ ごま油 出汁 塩 ごま にんにく	春菊 玉ねぎ 油揚げ 出汁 味噌	こめ 醤油 出汁 ごま	22	木	しよくばん	鶏肉 玉ねぎ しめじ しいたけ じゃが芋 大豆 トマトホール ケチャップ 三温糖 塩 醤油 片栗粉	きゃべつ きゅうり みかん 酢 油 塩 三温糖	かぶ ベーコン 出汁 塩	こめ 鶏肉 舞茸 ごぼう 人参 ねぎ せり 出汁 塩 醤油 みりん
2	金	ごはん	いわしフライ /うさぎ・こあら:さばの竜田揚げ	だいずのあまに	さつまいもさらだ	ほうれんそうとにんじんのすましじる	9	金	ごはん	ふわふわはなしゅうまい	おでんふうだいこん	こまつなのりあえ	さといもとわかめのみそしる
16	金	こめ	いわし 小麦粉 パン粉 油 /さば 醤油 酒 片栗粉 油	大豆 三温糖 醤油 塩	さつま芋 きゅうり レーズン チーズ マヨネーズ 塩	ほうれん草 人参 出汁 塩 醤油	24	土	ちゅうかどん	鶏ひき肉 ねぎ 人参 乾しいたけ 醤油 酒 塩 三温糖 片栗粉 しゅうまいの皮	大根 醤油 みりん 塩 出汁	小松菜 もやし 出汁 のり 醤油	さといもとわかめのみそしる
3	土	ねぎしおぶたどん	米 豚肉 ねぎ 人参 なたね油 塩 みりん 酒 片栗粉 ごま油	かぼちゃ	わかめともやしのすーぶ	さつま芋 三温糖	10	土	ちゅうかどん	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ もやし しいたけ なたね油 出汁 酒 三温糖 醤油 酢 ごま油 片栗粉	トマト	トマト	じゃがいもと玉ねぎのみそしる
5	月	とうふのそぼろにどん	こめ 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 味噌 醤油 片栗粉	じゃが芋 塩	きりぼしだいこんのもの	かぼちゃのみそしる	26	月	ごはん	ぶりのてりやき	はなやさいのかれーそてー	おからのサラダ	きのこのみそしる
19	月	こめ	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 味噌 醤油 片栗粉	切干大根 人参 小松菜 油揚げ 出汁 醤油 三温糖	かぼちゃ 出汁 味噌	ビスコッティー いちご こあぎゅうにゅう	13	火	ごはん	さつまあげとだいずのもの	カリフラワー ブロッコリー 人参 カレー粉 塩 油	おから きゅうり コーン しらす 塩 マヨネーズ 酢	えのきしめじ 玉ねぎ 出汁 みそ
6	火	わかめうどん	うどん 大根 人参 鶏肉 わかめ ねぎ 出汁 塩 醤油 みりん	かれののみそやき	さつまいものてんぶら	ちやーはん おれんじ	27	火	こめ	鶏肉 さつま揚げ 蓮根 ごぼう 人参 干しいたけ いんげん 大豆 油 三温糖 醤油	ピーマン ごま油 醤油 みりん 酒 鯉節	ほうれん草 白菜 しらす 醤油 ごま油	のりじる
20	火	うどん	大根 人参 鶏肉 わかめ ねぎ 出汁 塩 醤油 みりん	かレイ みそ みりん 三温糖	さつま芋 小麦粉 油	こめ 油 豚ひき肉 人参 ピーマン 玉ねぎ 塩 醤油	14	水	ごはん	すぶた	やさすていっく	わんたんすーぶ	りんごじゃむさんど ぎゅうにゅう みかん
7	水	ごはん	にくじゃが	すたみななつとう	にらとはるさめのすましじる	しゆがーらすく ぎゅうにゅう りんご	28	水	こめ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン パイン 出汁 油 三温糖 醤油 ケチャップ 酢 ごま油	ブロッコリー 人参 大根 みそ	豚肉 ねぎ わんたんの皮 出汁 醤油 ごま油 塩	食パン りんご 三温糖

★食材の仕入れによって、メニューを変更することもあります。
★マヨネーズは、全員ノンエッグマヨネーズを使用します。 ★マーガリンは乳が入っていないものを使用します。
★うさぎ組はおやつを週に2回(月・金)飲みます。 9日のすまじり無しです ☆うさぎ・こあら組は朝おやつ(豆乳)を飲みます。



2月3日は節分です!!

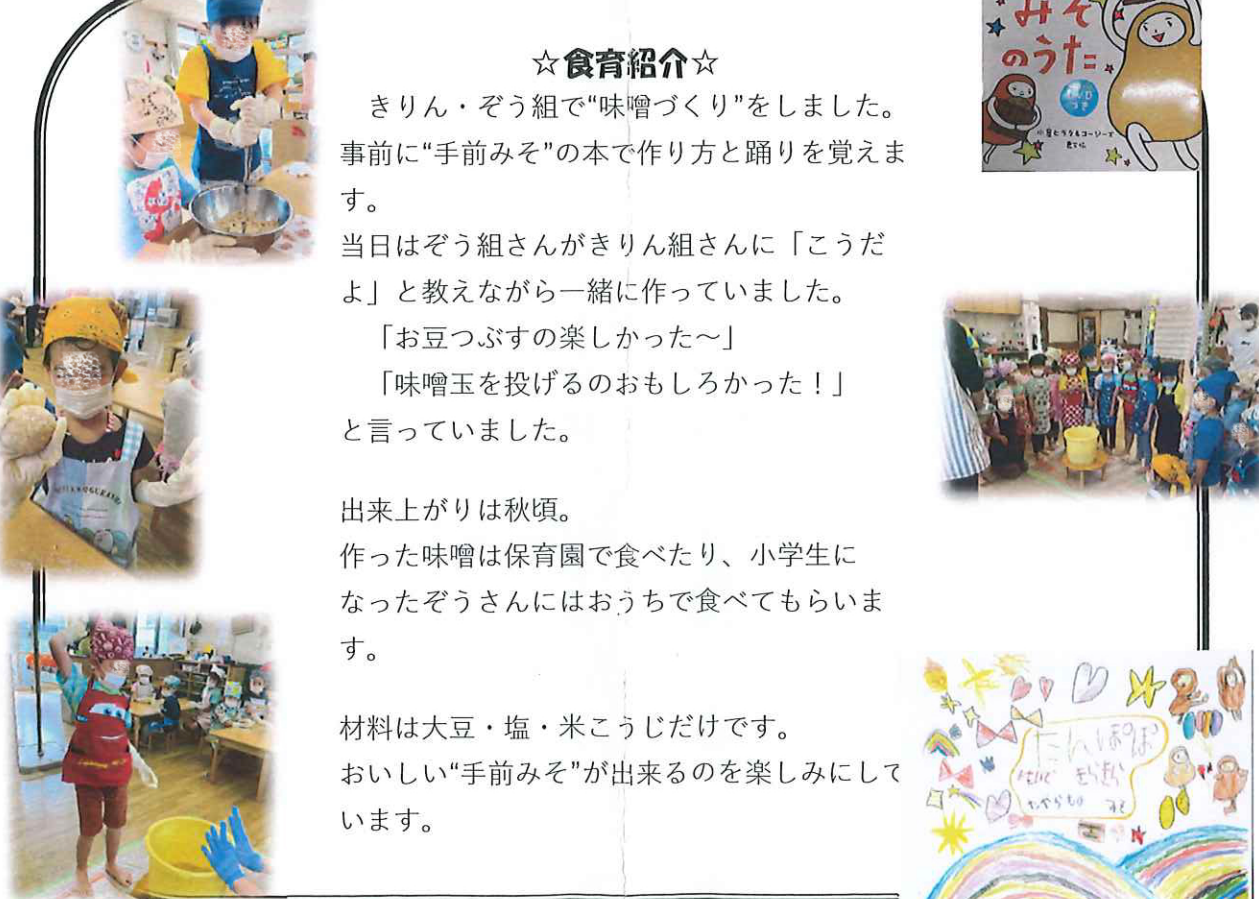
節分は立春の前日で、“季節”の“分かれ目”のことを言います。
「恵方巻き」を食べる習慣があり、その年の吉方向を向きながら丸1本の巻きずしを食べると福を巻き込む、と言われています。保育園ではおやつに細巻き(ツナマヨ)をひとり1本食べます(こぶた・うさぎ・こあら組はおにぎりです)
お昼ごはんは鬼が嫌がるという“いわし”をフライにして、“大豆”は甘煮にして食べます。
今年も節分の行事をして、邪気を払いたいですね。

☆食育紹介☆

きりん・ぞう組で“味噌づくり”をしました。事前に“手前みそ”の本で作り方と踊りを覚えさせます。
当日はぞう組さんがきりん組さんに「こうだよ」と教えながら一緒に作っていました。
「お豆つぶすの楽しかった〜」
「味噌玉を投げるのおもしろかった!」
と言っていました。

出来上がりは秋頃。
作った味噌は保育園で食べたり、小学生になったぞうさんにはおうちで食べてもらいます。

材料は大豆・塩・米こうじだけです。
おいしい“手前みそ”が出来るのを楽しみにしています。



たんぽぽし・シ・ピ♪

ふわふわ花しゅうまい

材料(大人2人 子ども2人)

- ・鶏ひき肉 ……200g
- ・ねぎ ……1/3本
- ・人参 ……1cm位
- ・干しいたけ ……1枚
- ・醤油 ……小さじ1
- ・酒 ……小さじ1
- ・塩 ……少々
- ・片栗粉 ……大さじ1
- ・しゅうまいの皮 ……6枚

作り方

1. ねぎ・人参・干しいたけをみじん切りにする。
2. 鶏ひき肉に1の野菜と調味料を入れ、よく混ぜる。
3. 2を団子状に丸め、蒸し器に乗せたら、しゅうまいの皮を短冊状に切ったものを上に乗せ、20分程蒸す。
4. 中まで火が通れば完成!!

皮で包まない・かんたんしゅうまいです。
お花のようにきれいです☆