

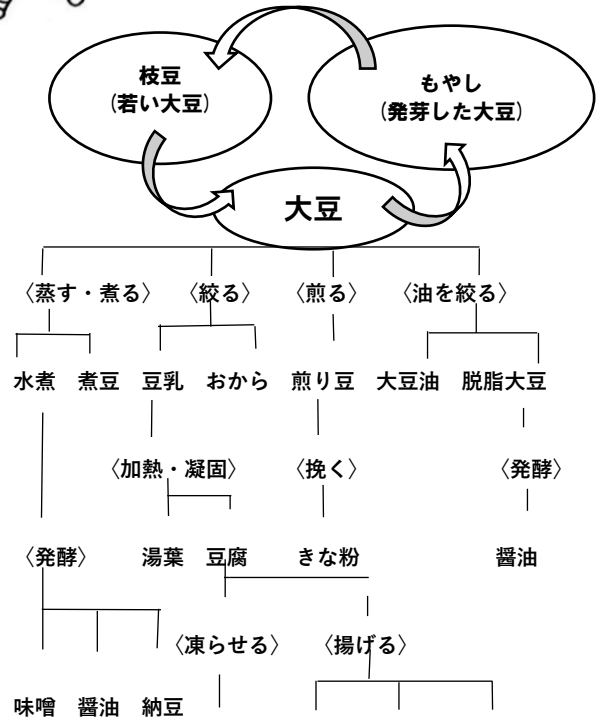
2月 給食だより

中央保育所

節分といえば“豆” 大豆について知ろう!

大豆からつくられる食べ物大集合!!

日	献立名	材料名	おやつ
1月	赤魚の煮つけ 味付けのり ほうれん草のおひたし	赤魚 のり ほうれん草 人参 もやし ゴマ	おかし ミルク
2火	鶏のから揚げ スパゲティーサラダ	鶏肉 ミニマト ブロッコリー 胡瓜 コーン スパゲッティ	カップケーキ ミルク
◎3水	節分巻きずし 茶碗蒸し	色板 鶏肉 卵 高野豆腐 のり ソーセージ ほうれん草 人参 胡瓜 干し椎茸 しめじ	おかし ミルク
4木	野菜たっぷり中華スープ 大豆とちりめんの甘辛煮	ちりめん 竹輪 ベーコン 豆腐 大豆 春雨 人参 ブロッコリー 青葱 白菜 筍 玉葱 ゴマ	おかし ミルク
5金	五目卵焼き 大学芋	鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき 人参 ゴマ ブロッコリー 玉葱 干し椎茸 さつま芋	☆白玉しるこ
6土	ロールパンサンド チーズサラダ	ウィンナー 卵 チーズ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン パン	
8月	八宝菜 春雨の酢物	ムキエビ なたと 豚肉 ハム わかめ 人参 胡瓜 春雨 チンゲン菜 玉葱 白菜 コーン 干し椎茸 筍 ゴマ	おかし ミルク
◎9火	鶏おこわ わかめと豆腐の味噌汁 ☆炒り卵の中華あんかけ	色板 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌 蓮根 玉葱 牛蒡 わかめ 青葱 枝豆 人参 えのき 筍 ゴマ	りんごジャムヨーグルト
10水	鮭の塩焼き 根菜のカレー炒め	鮭 ウィンナー 牛蒡 板こんにやく 蓮根 人参 カレー粉	おかし ミルク
12金	鶏肉の大豆五目煮 ☆チーズポテト	竹輪 鶏肉 厚揚げ 大豆 チーズ 青のり じゃが芋 チンゲン菜 人参 玉葱 しめじ 土生薑 さつま芋	☆ほうれん草とハムのケーキ ミルク
13土	そば飯 味噌汁	色板 豚肉 油揚げ 味噌 チーズ 玉葱 わかめ 人参 青葱 キャベツ 中華麺	
15月	ウィンナーのかきたま汁 刻み昆布とツナの金平	ツナ ウィンナー 卵 豆腐 味噌 人参 玉葱 じゃが芋 刻み昆布 わかめ ブロッコリー 蓮根 えのき 牛蒡 ゴマ	おかし ミルク
16火	魚のバーベキュー風 大豆のマヨネーズ和え	ほき ハム 大豆 枝豆 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン ゴマ 人参	☆野菜ポッキー ミルク
17水	白菜と肉団子のスープ こんにやくと竹輪の炒り煮	竹輪 鶏ミンチ 豆腐 青葱 人参 ゴマ 土生薑 白菜 玉葱 牛蒡 板こんにやく	おかし ミルク
18木	チキンカレー ブロッコリーのおかか和え	花かつお 鶏肉 大豆 ブロッコリー 人参 ピーマン ほうれん草 コーン しめじ 玉葱 じゃが芋	プリン
19金	パンパンジー 小魚の佃煮 竹輪の二色揚げ	竹輪 鶏肉 味噌 青のり 人参 小松菜 土生薑 胡瓜 キャベツ もやし ゴマ ちりめん	おかし ミルク
20土	生活発表会		
22月	マーボー豆腐 えのきとわかめの中華和え	豚ミンチ ハム 豆腐 わかめ 人参 青葱 ゴマ ミニマト えのき 干し椎茸 筍 コーン 玉葱	二色おはぎ ミルク
24水	和風ポトフ 卵の巾着 ピーマンの佃煮	ちりめん ウィンナー 卵 厚揚げ 油揚げ ゴマ ブロッコリー 人参 ピーマン キャベツ 玉葱 じゃが芋	サクサククッキー ミルク
25木	☆照り焼きチーズチキン ポテトサラダ	鶏肉 ハム チーズ ブロッコリー 胡瓜 コーン じゃが芋 人参	おかし ミルク
26金	魚のタルタルソース焼き 金平牛蒡	鮭 竹輪 卵 パセリ 人参 胡瓜 牛蒡 玉葱 蓮根 板こんにやく ゴマ	豆腐ドーナツ ミルク
27土	冬野菜のお好み焼き チーズ	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青のり 人参 青葱 白菜 コーン 長芋 板こんにやく	



「豆からいろいろな大豆製品が作られています」



給食では、
毎月、多くの大豆製品を摂取しています
右の献立表材料名に線を引いています

～旬な食材～
大根・春菊・ブロッコリー・小松菜・
わかめ・タラ・りんご・みかん
冬は、野菜の甘みが増し、栄養満点☆
魚介も脂がのって美味しい季節です!



2月16日のレシピ
☆ごはんが進むメニューです☆
【魚のバーベキュー風】

- ・白身魚 10切れ
- ・塩こしょう 少々
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・砂糖 50g
- ・みりん 50g
- ・醤油 50g

- ① 白身魚に塩こしょうをする
- ② ①に片栗粉をまぶし油で揚げる
- ③ 鍋に砂糖・みりん・醤油を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め冷ます
- ④ ②を③にくぐらし完成です!

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください

【給食・食育の様子は、2月→そら組 3月→にじ組 に変更し、お知らせします】