

2月給食だより

中央保育所

日	献立名	材料名	おやつ
1 火	鶏肉のレモン煮 レインボーサラダ	鶏肉 ハム チーズ 胡瓜 レモン じゃが芋	おかし ミルク
◎ 2 水	節分巻きずし(3,4,5才児) ちらし寿司(1,2才児) 豆腐のすまし汁	色板 卵 豆腐 油揚げ 高野豆腐 筍 わかめ のり 人参 ほうれん草 青葱 えのき 胡瓜 干し椎茸 ゴマ	おかし ミルク
3 木	焼き魚 ブロッコリーのおかか和え	鮭 花かつお ブロccoliリー コーン 人参	おかし ミルク
4 金	茶碗蒸し もやしのサラダ 大豆とちりめんの甘辛煮	色板 ちりめん 鶏肉 卵 大豆 ブロccoliリー ほうれん草 生椎茸 もやし 胡瓜 ごま	豆腐ドーナツ ミルク
5 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 板こんにゃく	
7 月	和風ポトフ ひじきと大根のマリネ	ウインナー ハム 厚揚げ ひじき 人参 じゃが芋 ブロッコリー しめじ 玉葱 胡瓜 キャベツ 大根 コーン	おはぎ
◎ 8 火	ビビンバ丼 煮卵 わかめのスープ	カニカマ 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ 人参 ほうれん草 もやし えのき ゴマ	スキムヨーグルト ミルク
9 水	大豆五目煮 ポパイサラダ	竹輪 鶏肉 ウインナー 卵 厚揚げ 大豆 人参 ほうれん草 大根 蓮根 牛蒡 板こんにゃく ゴマ	ごまクッキー ミルク
10 木	赤魚の煮つけ ☆白玉豆腐とわかめの味噌汁	赤魚 色板 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 人参 小松菜 えのき 白玉粉	おかし ミルク
12 土	焼きそば チーズ	花かつお 豚肉 チーズ 青のり 人参 ピーマン もやし キャベツ 焼きそば麺	
14 月	高野豆腐の卵とじ えのきとわかめの中華和え	竹輪 鶏ミンチ ハム 卵 わかめ 玉葱 じゃが芋 グリーンピース 人参 えのき コーン 干し椎茸 ごま	マシュマロケーキ ミルク
15 火	魚の野菜あんかけ ほうれん草の磯辺和え	ほき のり ほうれん草 ピーマン 人参 黄パプリカ えのき 筍 土生姜 玉葱	人参のパウンドケーキ ミルク
16 水	五目卵焼き ポテトサラダ	豚ミンチ ハム 卵 豆腐 ひじき 人参 枝豆 ミニトマト 干し椎茸 玉葱 筍 胡瓜 じゃが芋	プリン
17 木	一口カツ ☆ひじきのコーンサラダ	ヒレ肉 ハム ひじき 小松菜 人参 コーン 小麦粉 パン粉	おかし ミルク
18 金	鶏だんご汁 ☆小松菜のごまドレッシングサラダ	竹輪 鶏ミンチ 豆腐 味噌 小松菜 人参 青葱 生姜 胡瓜 筍 キャベツ もやし えのき ゴマ	フライドポテト ミルク
19 土	発表会		
21 月	野菜たっぷり中華スープ 卵とチーズのサラダ	竹輪 ベーコン 卵 豆腐 チーズ 青葱 筍 ブロッコリー 人参 コーン 白菜 しめじ 胡瓜 じゃが芋	ポップコーン ミルク
22 火	ポークビーンズ ほうれん草ともやしのナムル	竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 わかめ 干し椎茸 じゃが芋 人参 トマト パセリ ほうれん草 玉葱 筍 もやし ゴマ	おかし ミルク
24 木	チキンカレー 胡瓜とわかめの酢の物	ツナ ちりめん 鶏肉 わかめ 人参 ほうれん草 玉葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン じゃが芋 ゴマ	りんごケーキ ミルク
25 金	魚のフライ マカロニサラダ	鮭 ハム 人参 ブロccoliリー コーン 胡瓜 マカロニ	おかし ミルク
26 土	チャーハン スープ	ハム 卵 チーズ わかめ 人参 青葱 もやし	
28 月	ほうれん草のクリームシチュー 青のりポテトビーンズ	鶏肉 大豆 青のり ほうれん草 ブロccoliリー 人参 南京 玉葱 しめじ じゃが芋	おかし ミルク



～いただきます・ごちそうさま～

食卓の準備がととのったら、「いただきます」のあいさつで食べ始めます。「いただきます」と「ごちそうさま」の食事あいさつには、牛や豚、魚など、他の動物の命をいただくことへの感謝と食物を作ってくれた人への感謝の気持ちが表されています。なぜ「いただきます」や「ごちそうさま」と言うのか、食事のあいさつの意味をきちんと話をして、その意味を理解したうえで、あいさつができるようになるといいですね♪



節分には炒った大豆を

節分には邪気を払うために豆まきをし、自分の数え年の豆を食べます。

豆は炒った大豆を使いますが、昔の家は家の中に土間があり、そのまま豆をまくと芽が出てくるおそれがあったため、それを防ぐ目的から炒るようになったといわれています。また、豆を炒ると固さが増し、鬼を退治するのに適しているという説もあります。

マシュマロケーキ

【 2月14日のレシピ 】

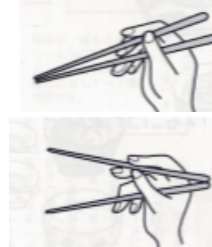
- 小麦粉 120g
- 砂糖 120g
- バター 120g
- 卵 2個
- マシュマロ お好みの量

- ①マシュマロ以外の全材料を入れ、よく混ぜる
- ②カップに生地を入れ、上からマシュマロを押し込む
- ③170℃で13分焼く

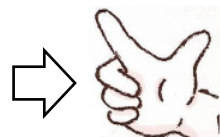
【 食具の使い方 】

お子さんの成長にあったスプーン・フォークの持ち方

正しい箸の持ち方



図では食具の持ち方を右の図のように親指と人差し指を立てて指導しています。



お子さんの食べる意欲や食べる楽しさを一番大切に、その中で正しい食具の使い方を身につけていきましょう。

◎ 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。