

給食だより



2019.2.1
幌北ゆりかご保育園

まだまだ寒いですが、少しずつ陽が落ちるのが遅くなり、夕方もの少し明るくなってきたのが嬉しいですね！それでも、インフルエンザや風邪はまだ流行しているようです。油断せず、しっかりと予防しましょう！今日は節分の豆まきがあります。子どもたちが一生懸命鬼のお面を作っています。とてもかわいいです。また、あひろ組以上でそり遠足も予定されています。お弁当のご協力をよろしくお願いいたします！

2月の予定

1日(金)

豆まき

6日(水)

(ほと組 そり組)

そり遠足

7日(木)

あひろ組、りす組

そり遠足

20日(水)

2月の

お誕生会



	主食	副食	午後のおやつ
1 金	大豆入り ジャコうどん	お茶汁(白菜・玉ネギ) 小松菜ごまあえ モヤシとニラの炒め物	チーズサンド 煮干し
2 土	わかめうどん	白菜と油あげの煮物 甘酢大根	おかし 果物
4 月	ごはん	お茶汁(大根・キャベツ) 白菜おひたし ホッケ生姜焼き ごぼうの五目きんぴら	黒ごまスコーン 二色せんべい フルーツ
5 火	パン	コーンポタージュ チキンマトリテー カリフラワー	五目ちまき きんぎょせんべい こんぶ
6 水	ごはん	五目汁 納豆のかきあげ ブロッコリーごまあえ	豆パン おからチップ すずめ
7 木	ミートソース スパゲティ	お茶 切干大根とツツのサラダ	カレーピラフ バジせん おかん
8 金	ゆかり うどん	お茶汁(玉ネギ・白菜) 魚の照り焼き 煮豆 モヤシのナムル	パンのマトリテー ワッフル こんぶ
9 土	きつねうどん	ジャガ芋とごぼう煮 甘酢レンコン	おかし 果物
12 火	チキンカレー	お茶 キャベツとジャコの炒め物	りんごのパンケーキ のりせんべい こんぶ
13 水	ごはん	お茶汁(大根・しめじ) マーボー豆腐 白菜納豆あえ	レーズンおしるし うの花あげ おかん
14 木	パン	ミネストローネ ポークチャップ 小松菜ソテー	じゃこおにぎり サブレ フルーツ
15 金	わかめ うどん	お茶汁(白菜・油あげ) 焼き魚(サンマ) レンコン炒め煮	こめ棒 カップケーキ 煮干し
16 土	五目うどん	高野豆腐とワカメの煮物 甘酢きゅうり	おかし 果物
18 月	ごはん	お茶汁(大根・キャベツ) サバ味噌煮 白菜のりあえ ごぼうの煮物	焼き芋 バジカリン こんぶ
19 火	ゆかり うどん	お茶汁(ワカメ・豆腐) 揚げ魚の野菜あんかけ ほうれん草おひたし	五平もち きんぎょせんべい すずめ
20 水	パン	白菜とコーンのスープ 豆腐ハンバーグ サリマキグラッセ いよかん	ゼリー ワッフル こんぶ
21 木	木シ風 スパゲティ	お茶 ジャーマンポテト	(ほう)おひたし 二色せんべい フルーツ
22 金	ごはん	お茶汁(白菜・エノキ) ホッケ照り焼き モヤシの酢の物 ひじき炒め煮	ピザトースト おかし りんご
23 土	味噌うどん	キャベツと油あげの煮物 甘酢大根	おかし 果物
25 月	ごはん	お茶汁(キャベツ・わかめ) すき焼き風煮 大根ゆかりあえ	ドーナツ バジせん おかん
26 火	パン	ポレチ 魚のちま焼き モヤシのソテー	わかめおにぎり ちまき すずめ
27 水	ごまごはん	お茶汁(白菜・しめじ) 豆腐のカレー炒め ほうれん草納豆あえ	豆乳パンケーキ のりせんべい 煮干し
28 木	スパゲティ トポリタン	お茶 チーズサラダ	おかし うの花あげ こんぶ

《 保育園の給食 》 節分といことで、今日は大豆と大豆製品の納豆を使った献立を紹介します！

＜納豆のかきあげ＞ 2/6に出すよ～！

- 材料(大人2人、子ども2人分) ■作り方
- ・小粒納豆 ... 3パック
 - ・しょうゆ ... 6g
 - ・ねぎ ... 1/3本
 - ・しらこ ... 30g
 - ・コーン缶 ... 30g
 - ・カットワカメ ... 1.2g (水に戻してきざむ)
 - ・薄力粉 ... 80g
 - ・塩 ... 1g
 - ・揚げ油 ... 適量
- ① ねぎは大きめのお玉切りにする。
 - ② ボウルに納豆、しょうゆ、塩を混ぜ合わせる。
 - ③ ②にしらこ、コーン缶、ワカメ、ねぎを入れ、よく混ぜ合わせる。さらに薄力粉を入れて混ぜる。
 - ④ 適量な量をスプーンなどですくい取りながら、油で揚げると完成！
- ※ 人参のせん切りなどを入れても ...

＜チリコンカン＞ 多く含むとっても優秀な食材なんです！！

- 材料(大人2人、子ども2人分) ■作り方
- ・ベーコン ... 30g
 - ・豚ひき肉 ... 120g
 - ・大豆水煮 ... 60g
 - ・玉ネギ ... 100g(1/2コ)
 - ・にんにく ... 3g
 - ・トマト缶 ... 60g
 - ・竹チップ ... 25g(大さじ2杯)
 - ・オリーブ油 ... 3g
- ① ベーコンは細かくきざし、にんにくはお玉切り、玉ネギは1cm角くらいのココロに切る。
 - ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りが出てきたらベーコンとひき肉を入れ、炒める。
 - ③ ②に火が通ったら、玉ネギを入れ、透きとおるまで炒め、大豆を入れる。
 - ④ トマト缶、竹チップを加えて煮こむ。
 - ⑤ 大豆がやわらかくなり、汁気がなくなったら完成！
- (・黒豆がれ) ...