

給食だより



2021.2.1
幌北ゆりかご保育園

2月になりました。だんだんと寒い日も減ってきて、暖かい春が待ち遠しいですね！
さて、今日は節分があります。今年は2日が節分で、これはなんと(24年ぶりのこと
だそうぞす！貴重ぞすね！そんな節分には鬼を退治するべく、豆をまきます。保育園では
さらにその豆を食べたりパワアッパして鬼を追い払おう！というので、2日に炒った
大豆の入ったごはんや、鬼の苦手なイワシを当座煮にして食べます!! お楽しみに!

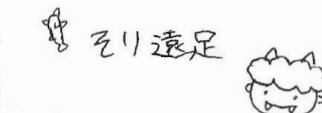


2日(火)
節分・豆まき

9日(火)
あひろ組
はと組

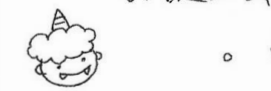
17日(水)
お誕生会

	主食	副食	食	午後のおやつ
1月	ごはん	みそ汁(ジャコ・チンゲン菜) ホック生巻焼き	大根甘酢あん ごぼう含め煮	こめ棒 フルーツ
2火	大豆入り ジャコごはん	みそ汁(キャベツ・油揚げ) イワシの当座煮	ヤーコン炒めの煮	ゆかりおにぎり はとぎかりんとう
3水	パン	コーンポタージュ ポークチャップ	ほうれん草リテー	うの花あげ フルーツ
4木	ミートソース スパゲティ	お茶	もやしナムル	カレーポテト フルーツ
5金	ワカメごはん	みそ汁(白菜・玉ねぎ) 魚生巻焼き	キャベツのおかああん レコンキピラ	かぼちゃパン フルーツ
6土	あんかけうどん	大根と厚あいの煮物	ブロッコリー	おかし フルーツ
8月	ごはん	みそ汁(人参・キャベツ) 豚の生巻焼き	長毛含め煮	りんごのパンケーキ おからチップ
9火	パン	クリームシチュー チリコンカン	カリフラワー	中華風かりんとう きなこせんべい
10水	ごはん	みそ汁(大根・玉ねぎ) 豆腐の五目焼き	ごぼうの土佐煮	みそ汁パン 二色せんべい
12金	納豆ごはん	清汁(白菜・玉ねぎ) ホックねぎを焼き	キャベツ炒めの煮 チンゲン菜	レーズンパン フルーツ
13土	チャーシュー うどん	ツナじゅう	甘酢レモン	おかし フルーツ
15月	ゆかりごはん	みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) サバ生巻焼き	ほうれん草のりあん ひじき煮	もちもちごまパン のりせんべい
16火	パン	ミネロネ トマトキンナー	小松菜ソテー	ゆかりおにぎり フルーツ
17水	五目ごはん	清汁(水菜・豆腐) とろろあげ	ブロッコリーマヨネーズ 野菜の甘酢あん	ゼリー フルーツ
18木	お豆のカレー	お茶	キャベツとジャコの炒め物	焼き芋 玄米おかし
19金	ごはん	みそ汁(キャベツ・ワカメ) ホック照り焼き	白菜おひたし じゃが芋の煮つけ	チーズサトウ きん棒
20土	味噌うどん	高野豆腐とワカメの煮物	甘酢大根	おかし フルーツ
22月	ごはん	みそ汁(ササギ・玉ねぎ・人参) ササギの煮物	小松菜のりあん	かっぱかけ フルーツ
24水	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) 魚生巻焼き	ブロッコリーナムル ヤーコンキンピラ	じゃが芋焼きだんご はとぎかりんとう
25木	スパゲティ ナポリタン	お茶	干草煮	納豆チャーハン フルーツ
26金	ごはん	みそ汁(白菜・しめじ) 焼き魚(サバ)	煮豆 大根の炒め煮	パンのトマトリテー フルーツ
27土	ワカメうどん	五目豆	甘酢きゅうり	おかし フルーツ



17日(水)
お誕生会

2月の
お誕生会



保育園の給食

大豆と豆腐を使ったメニューをご紹介します!

大豆はたんぱく質や繊維質、カルシウム、

ビタミンが豊富に含まれるすごい食材! <豆腐の五目焼き>

いろいろ活用していいのです!

■材料(大人2人、子ども2人分)

- ・ベーコン ... 30g
- ・豚ひき肉 ... 120g
- ・大豆水煮 ... 60g
- ・玉ねぎ ... 100g(2コ)
- ・にんにく ... 3g
- ・トマト缶 ... 60g
- ・竹チヤップ ... 25g(大さじ2杯)
- ・オリーブ油 ... 3g
- (魚生巻)

■作り方

- ① ベーコンは細かくきざし、にんにくはみじん切り、玉ねぎは1cm角くらいのゴロゴロに切る。
- 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、玉ねぎを入れ、透き通るまで炒め、大豆を入れる。
- ④ トマト缶、竹チヤップを加えて煮こぼす。
- ⑤ 大豆がやわらかくなり、汁気がなくなったら完成!

■材料(大人2人、子ども2人分)

- ・木綿豆腐 ... 120g
- ・豚ひき肉 ... 180g
- ・しらす ... 15g
- ・玉ねぎ ... 100g(1コ)
- ・人参 ... 50g(半分)
- ・片栗粉 ... 大さじ2
- ・塩 ... 1.5g(小さじ1/4)
- ・粉だし ... 1g
- ・オリーブ油 ... 小さじ1

■作り方

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする
 - ② オリーブ油以外の材料を全てボウルに入れ、粘りが染み出て混ぜる
 - ③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れて両面焼けば完成!
- 煮めて炊き立ての状態で、小さく判型にして1分ほど焼いてOK!
保育園ではオーブンで焼いています!