

2月



給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	ミネストローネスープ、チーズインハンバーグ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、きな粉おはぎ
2	金	ごはん	五目みそ汁、さばの塩焼き、ひじきと大豆の炒り煮	牛乳、小倉豆乳ゼリー
3	土	ごはん	ハヤシライス、バナナ	牛乳、レーズンパン
4	日			
5	月	ごはん	納豆と野菜のみそ汁、肉じゃが、ほうれん草のサラダ	牛乳、おやつあんかけうどん
6	火	ごはん	かに豆腐汁、ひき肉の春巻き、きゅうりの華風サラダ	牛乳、煮豆蒸しパン
7	水	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、白菜ののりあえ	牛乳、チョコとフレンチ
8	木	パン	野菜スープ、鶏肉の照り焼き、スイートポテトサラダ	牛乳、昆布おにぎり
9	金	ごはん	けんちん汁、鮭の西京焼き、れんこんのきんぴら	牛乳、フルーツゼリー
10	土	ごはん	カレーライス、イチゴヨーグルト	牛乳、あんぱん
11	日		〈建国記念日〉	
12	月		〈振替休日〉	
13	火	ごはん	切干しと里芋のみそ汁、豚肉と野菜のごま炒め、コロコロサラダ	牛乳、ドーナツ
14	水	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、肉豆腐、ほうれん草のおかか和え	牛乳、豆乳ケーキ
15	木	パン	ミルクスープ、パンプキンオムレツ、パスタサラダ	牛乳、おやつ雑炊
16	金	ごはん	豚汁、白身魚の磯辺揚げ、きゅうりと卵のサラダ	牛乳、チーズラスク
17	土	ごはん	ホワイトシチューライス、フルーツカクテル	牛乳、いちごジャムパン
18	日			
19	月	ごはん	じゃが芋ときめさやのみそ汁、鶏肉とたまごの煮物、小松菜のごまあえ	牛乳、お好み焼き
20	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、ピーマンの細切り炒め、切干し大根のサラダ	牛乳、ミニアメリカンドッグ
21	水	ごはん	白身魚フライのカレー、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	牛乳、フルーツ白玉
22	木	パン	野菜スープ、肉団子のケチャップ煮、ゆで野菜	牛乳、お誕生日お楽しみおやつ
23	金	ごはん	さつま汁、赤魚といんげんの煮つけ、ほうれん草の白あえ	牛乳、バナナパンケーキ
24	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ	牛乳、ごまパン
25	日			
26	月	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、五目厚焼き卵、野菜炒め	牛乳、いちご豆乳ゼリー
27	火	ごはん	鶏肉と冬野菜のみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、白菜のサラダ	牛乳、パウンドケーキ
28	水	☆不要です	ミートソーススパゲティ、きのこスープ、フルーツヨーグルト	牛乳、ジャムロール

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

食文化の伝承～だしを味わう～

フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである“UMAMI(うま味)”があり、これが日本特有のおいしさのベースになっています。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

★だしをおいしく味わう

・製品を選びましょう

かつおだしにもいろいろな製品があります。節から引いた天然ものから、塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まで多種類販売されています。

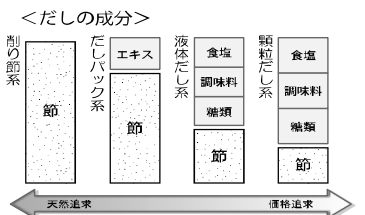
〈子どもに体験させたいだし〉

……食塩が添加されていないだし

・花かつおで「本格だし」に挑戦

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしで、すまし汁に最適です。

〈材料〉 水…1リットル、花かつお…30g



鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。



かつお節が鍋底にしずむまで1~2分おく。



ふきん等を敷いたザルで静かにこす。これで一番だしの完成！