

2月 給食だよ!

社会福祉法人暁ほほえみ福祉会 吉田こども園 2024年2月

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
主食・飲物				5分づきご飯・番茶	5分づきご飯・番茶	きのこ丼・番茶
汁				えのきのみそ汁	いわしのつみれ汁	豆腐のみそ汁
主菜				肉じゃが	厚焼き卵	かぶの昆布和え
副菜				きゃべつの酢の物	ほうれん草の白和え	
おやつ				ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後				ひじきおむすび	恵方巻	きな粉おむすび
日	5	6	7	8	9	10
主食・飲物	5分づきご飯・番茶	5分づきご飯・番茶	5分づきご飯・番茶	5分づきご飯・番茶	5分づきご飯・番茶	親子丼・番茶
汁	かきたま汁	じゃがいものみそ汁	寄せ鍋風汁	わかめのみそ汁	大根のみそ汁	きのこ汁
主菜	豚バラ大根	鶏肉のくわ焼き	魚の西京焼き	鶏肉の甘酢あん	魚のかば焼き	もやしのごま酢和え
副菜	ひじきの酢の物	かぶの酢の物	青菜のごま和え	きゃべつの昆布和え	白菜の梅和え	
おやつ	ころころおむすび	ころころおむすび	黒豆煮	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	おかかむすび	寿司おむすび いりこ	焼きじゃが	大根菜おむすび 田作り	そばろおむすび	梅じゃこおむすび いりこ
日	12	13	14	15	16	17
主食・飲物	振替休日	納豆ご飯・番茶	5分づきご飯・番茶	5分づきご飯・番茶	5分づきご飯・番茶	きのこ丼・番茶
汁		えのきのみそ汁	かぶのすまし汁	豆乳入りみそ汁	厚揚げのみそ汁	豆腐のみそ汁
主菜		魚の照り焼き	豆腐のみそ煮	魚の塩焼き	鶏肉の梅しそ焼き	きゃべつの酢の物
副菜		五目煮	きゃべつの磯香和え	きんぴらごぼう	ほうれん草の菜種和え	
おやつ	ころころおむすび	粉ふき芋	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後		梅こぶおむすび いりこ	みたらしだんご	ばくだんおむすび	のりおむすび	きな粉おむすび
日	19	20	21	22	23	24
主食・飲物	5分づきご飯・番茶	5分づきご飯・番茶	5分づきご飯・番茶	お弁当の日		親子丼・番茶
汁	かぼちゃのみそ汁	じゃが芋のみそ汁	寄せ鍋風汁			きのこ汁
主菜	煮魚	鶏肉のくわ焼き	魚の西京焼き			もやしのごま酢和え
副菜	納豆和え	かぶの酢の物	青菜のごま和え			
おやつ	ころころおむすび	ころころおむすび	黒豆煮	ころころおむすび		ころころおむすび
午後	そばろおむすび	寿司おむすび いりこ	焼きじゃが	炊き込みおむすび		梅じゃこおむすび いりこ
日	26	27	28	29		
主食・飲物	5分づきご飯・番茶	納豆ご飯・番茶	5分づきご飯・番茶	5分づきご飯・番茶		
汁	さつま芋のみそ汁	えのきのすまし汁	わかめのみそ汁	豆乳入りみそ汁		
主菜	魚のかば焼き	鶏肉のごまみそ焼き	高野豆腐の揚げ煮	魚の塩焼き		
副菜	きゃべつの昆布和え	切干大根の酢の物	きゃべつの磯香和え	ブロッコリーのごま和え		
おやつ	ころころおむすび	粉ふき芋	ころころおむすび	ころころおむすび		
午後	のりおむすび いりこ	きなこういろ	ばくだんおむすび	みたらしだんご		

「鬼は外! 福は内!」
節分は豆まきをして邪気をはらい清めます。2月2日は、節分にちなんで【いわしのつみれ汁】おやつには、【恵方巻き】を出します(^^)



豆乳入り味噌汁

- ◎ 材料 (4人分)
- かぶ 小 1/2 個
 - 玉ねぎ 中 1/2 玉
 - 人参 1/5 本
 - かぶの葉 20g
 - 油揚げ 15g
 - 豆乳 80ml
 - 煮干 12g
 - みそ 大2
- ◎ 作り方
- かぶと人参はいちょう、玉ねぎはスライス、かぶの葉は小口、油揚げは薄切りにする
 - 煮干して出汁をとり、食材を入れてやわらかくなるまで煮る
 - 味噌を溶き入れ、豆乳を加える

保小中連携献立について

益田市保育研究会では、平成25年度より学校給食と連携し、保育園から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実施しています。

今月の連携献立は15日、29日に「豆乳入り味噌汁」9日、26日に「魚の蒲焼き」が出ます!

豆乳入り味噌汁のレシピを載せています♪

作り方はとても簡単なので、お家でも作ってみてはどうでしょうか?



2月においしい食べ物 ~かぶ~

冬に旬を迎えるかぶは、春の七草の「すずな」としても知られる、昔から食べられている野菜です。大きなものや小さいもの、色も白だけではなく、赤や黄色など様々な種類のかぶがあります。よく根っこの丸い部分を食べますが、葉っぱの方には鉄分やカルシウムなどのたくさんの栄養が含まれています。味のクセも少ないので、煮物や汁物のほかに酢の物など、生でも食べられます。



今年もさくらさんだけでおもちゃつきをしました(^^)