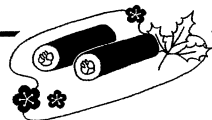




2月給食だより

令和3年1月30日 亀田保育園



予定献立表

月		火		水		木		金	
<p>今月の目標 <一定の時間内で食べよう> ~年齢にあった時間を決めて食べてみましょう~ 暦の上ではもう春が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期、暖かい春が待ち遠しいですね。近隣ではコロナにかかる人も出てきているようです。うがい手洗い、十分な睡眠を心掛け、元気いっぱい遊んで寒い冬を乗り越えていきましょう。今月は節分です。節分の豆まきには、季節の変わり目におきやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込む為に行います。鬼をやっつける豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされている為、必ず煎った豆を使います。『鬼は外、福は内』と声を出しながら、子供達には元気いっぱい鬼をやっつけてほしいですね。また、2日は節分にちなんだ献立になりますので楽しみにしててくださいね。</p> <p>《おいしい・簡単・元気な朝ごはん》</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">* 切干大根ののりごま和え *</p> <p>＝材料(一人分)＝ 切干大根 2g 人参6g 刻みのり 0.3g キャベツ15g ほうれん草 10g 白すりごま 1.5g ツナフレーク 10g しょうゆ 2g マヨネーズ 5g</p> <p>＝作り方＝ 1) 切干大根は水で戻し、ゆでます。野菜もゆでて3cm長さに切ります。水気をきったら、ごま、ツナフレーク、しょうゆマヨネーズであえて出来上がりです。</p> </div>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ハムフライ 三色野菜和え 寄席豆腐汁 果物 焼魚	鬼サマランチ お楽しみに～	パリパリ春巻き ポテトサラダ 白菜のスープ ヨーグルト和え おにぎりデー	チキンロイヤル すき昆布の煮物 タンメン汁 果物 粉ふき芋	さばみそコロケ えびと春雨のサラダ わかめのみそ汁 果物 ジャムパン	8	9	10	11	12
肉団子の甘酢かけ おかか和え ほうれん草のみそ汁 ゼリー 煮豆	ビビンバ丼 フルーツサラダ ふのみそ汁 ゆで卵	オムレツ 野菜炒め わかめのスープ 果物 おにぎりデー	建国記念の日	煮込みハンバーグ じゃが芋の香味フライ きゃべつのスープ 果物 ジャムパン	15	16	17	18	19
あじのさんが焼き 竹輪とじゃが芋の甘煮 玉ねぎのみそ汁 果物 南瓜煮	魚のフリッター 野菜の胡麻和え 大根汁 果物 含め煮	シーフードグラタン オーシャンサラダ じゃがたまスープ 果物 おにぎりデー	シュウマイ 切干大根ののりごま和え みそラーメン汁 ヨーグルト和え エビカツ	ミニアメリカンドック スパゲティサラダ 青梗菜のかきたま汁 ゼリー ジャムパン	22	23	24	25	26
チキンカツ 大根のチーズサラダ ポトフ風スープ ゼリー 煮豆	天皇誕生日	ギョーザ チョレギサラダ えのきのみそ汁 ヨーグルト和え おにぎりデー	肉野菜炒め 南瓜のサラダ なめこうどん汁 果物 含め煮	お誕生会 お楽しみに～					

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。
 ※点線外は3歳未満児の追加食品です。
 ※土曜日は具沢山汁・卵焼き・浅漬け・他。