



# 2月給食だより

令和 4年 1月28日 亀田保育園

## 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頑張る～

新しい年が始まりあつという間に1カ月が過ぎ、今年度もあと2ヶ月となりました。年長さんは小学生になるのを心待ちにしていることでしょう。時間割で進む小学校生活に慣れるためにも、給食を一定時間内で食べられるように頑張ってください。各年齢の子どもたちも、グッと成長した姿がみられます。それぞれの年齢に合った時間内で食べることが出来たらいいですね。

風邪なども流行ってくる時期ですが、バランスよい食事です。「鬼は外、福は内」と病気の鬼を退治しましょう。

ごはんはパワーと健康のもと

### ココット蒸し(子ども1人分)

<材料> ・卵・1個 豚ひき肉・15g ・人参・6g ・玉ねぎ・20g  
 ・じゃが芋g・20g ・ケチャップ・5g ・コンソメ・少々  
 ・サラダ油・0.5g

#### <作り方>

- ・人参、玉ねぎはみじん切りにし、じゃが芋は1.5cmの角切りにする。
- ・野菜と肉を炒め、味付けをする。
- ・アルミカップに味付けした材料を入れ、卵を割り入れる。
- ・蒸し器で15分程蒸し、卵の中心温度を確認して火からおろす。

## 予定献立表

月	火	水	木	金
	1 ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄席豆腐汁 果物 ゆでブロッコリー	2 鶏のケチャップ煮 コールスローサラダ かき玉スープ ゼリー おにぎりデー	3 <b>【節分】</b> ワカメうどん汁 鮭の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 果物 トマト	4 ミニドック 大根とツナのサラダ ミネストローネ 果物 スティックパン
	7 カリカリ鶏ごぼう おかか和え 豆腐のみそ汁 果物 煮豆	8 キーマカレー スパゲティサラダ ヨーグルト ゆでブロッコリー	9 高野豆腐の揚げ煮 ブロッコリーサラダ わかめ汁 果物 おにぎりデー	10 タンメン汁 シュウマイ ナムル パバロア チーズ
14 ハヤシライス フルーツポンチ ゆで卵	15 <b>【誕生会】</b> 煮込みハンバーグ シーザーサラダ 水菜スープ ミニケーキ トマト	16 ココット蒸し ピーキャロじゃこ炒め 大根汁 ゼリー おにぎりデー	17 なめこうどん汁 たこ焼き マセドアンサラダ 果物 ゆでブロッコリー	18 鮭のチーズフライ レタスサラダ 冬野菜のカレースープ 果物 プチクロワッサン
21 太田 鯖の香味焼 野菜のごま和え もやしのみそ汁 果物 さつま芋煮	22 鶏の唐揚げ ポテトサラダ キャベツのスープ フルーチェ 鮭フレーク	23 天皇誕生日  お休み	24 味噌ラーメン汁 ちくわのパン粉焼き 海草サラダ ゼリー ゆで卵	25 たこ焼き風ナゲット マカロニサラダ クリームシチュー 果物 ジャムパン
28 アジのさんが焼き 彩り和え なめこ汁 果物 粉ふき芋				

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。