



# 2月給食だより

令和 5年 1月31日 亀田保育園

# 予定献立表

## 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もらいたいですね。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「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

### ぎせい豆腐(子ども1人分)

<材料> ・木綿豆腐・・・25 ・卵・・・25g ・豚ひき肉・・・12g ・玉ねぎ・・・13g  
 ・人参・・・7. 8g ・干しいたけ・・・1. 5g ・砂糖・・・0.5g  
 ・醤油・・・2cc ・みりん・・・0. 6cc ・酒・・・0.6cc

### <作り方>

- ・人参、玉ねぎはみじん切りにし、蒸す。干し椎茸は戻し、みじん切り。
- ・鍋に玉ねぎ、人参を入れて火にかける。豚肉、しいたけを入れ、ほぐしながら炒め、火が通ったら豆腐をほぐしながら入れ、調味料を加え味を整え火からおろし粗熱を取る。
- ・ボールに卵を割り入れ冷ました具に入れ混ぜ、天板に流しいれ、165℃に予熱したオーブンで20分ほど焼き、切り分ける。

月	火	水	木	金
		1 チキンカツ レタスサラダ ミネストローネ ゼリー おにぎりデー	2 たこ焼き おかか和え わかめうどん汁 果物 トマト	3 <b>【豆まき】</b> 鬼のハンバーグ ブロッコリーサラダ かに玉風スープ ゼリー ジャムパン
		6 キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト ゆで卵	7 ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄席豆腐汁 果物 じゃが芋のバター煮	8 たらのクラッカー揚げ かぼちゃサラダ 大根汁 果物 おにぎりデー
13 赤魚の揚げ煮 野菜のごま和え わかめ汁 果物 さつま芋煮	14 中華チキン レンコンのきんぴら 水菜スープ 果物 トマト	15 さばのトマみそ煮 ごぼうサラダ エノキの味噌汁 ゼリー おにぎりデー	16 チキンナゲット マセドアンサラダ なめこうどん汁 フルーチェ ゆでブロッコリー	17 鮭のチーズフライ ポテトサラダ 冬野菜のカレースープ 果物 ジャムパン
20 アジのさんが焼き 彩り和え かぶのみそ汁 ヨーグルト わかめご飯	21 <b>【誕生会】</b> ポテトミートグラタン ブロッコリーのゆかり和え ABCスープ ミニケーキ	22 はんぺんのチーズフライ 大根サラダ 春雨スープ 果物 おにぎりデー	23 天皇誕生日 お休み	24 たこ焼き風ナゲット スパゲティサラダ クリームシチュー ゼリー スティックパン
27 ハヤシライス フルーツポンチ チーズ ゆで卵	28 鮭のチャンチャン焼き 切干大根の炒り煮 芋の子汁 ゼリー 煮豆			

※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。