



2024. 2月の献立



田町保育園

日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 木	麦ごはん 春雨スープ 鶏肉マーマレード焼き ジャがいもごまみそ和え ひじき煮 りんご	マリー	カルビスゼリー 鉄ウエハース
★2 金	おにごはん 花麩すまし汁 いわしフライ 三色和え いちご オレンジ 	ぱりんこ	スティックパイ いちご牛乳
3 土	ウインナーピラフ ささみマヨサラダ 果物 牛乳 	星たべよ	菓子
4 日			
5 月	キャロットライス えのきスープ グラタン グリーンサラダ バナナ	カルシウムせんべい	きなこパン 牛乳
6 火	きつねうどん 人参かぼちゃ天ぷら 白菜酢のもの オレンジ	ビスコ	お好み焼き 牛乳
7 水	雑穀ごはん もずくスープ 肉巻き豆腐 水菜和えもの 春みかん	おにぎりせんべい	カルシウムクッキー 牛乳
8 木	ゆかりごはん 肉団子汁 さけ西京焼き ほうれん草しめじお浸し グレープフルーツ	白い風船	コーンマヨ流しホットケーキ 牛乳
9 金	たまごサンド ポークシチュー キャベツサラダ りんご 牛乳	アスパラビスケット	ちらしずしおむすび
10 土	甘辛鶏肉のせごはん 具沢山みそ汁 果物 牛乳	ぱりんこ	菓子
11 日			
12 月	< 振替休日 >		
13 火	カレーライス ゆで卵 小松菜と大根ツナ和え オレンジ 	クラッカー	ブラウニー 牛乳
14 水	麦ごはん キャベツみそ汁 焼きさば サラスパサラダ 黒豆煮 パナ	味しらべ	ジャムサンド 牛乳
15 木	ひじきごはん セロリスープ 鶏肉ピザ焼き ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	カルシウムせんべい	かぼちゃもち 牛乳
16 金	みそラーメン 揚げしゅうまい もやしナムル 春みかん	マリー	さけおむすび
17 土	< 生活発表会 >		
18 日			
19 月	雑穀ごはん 八宝菜 かぼちゃサラダ チーズ りんご	ぱりんこ	カスタードむしパン 牛乳
★20 火	赤飯 いらスープ キャベツメンチカツ 大根サラダ 春みかん	星たべよ	いちごババロア ユコア
21 水	麦ごはん 白菜すまし汁 かわいい照り焼き 水菜たくあん和え レパーカレー炒め オレ	ビスコ	ビーフン炒め 牛乳
22 木	牛丼 チンゲン菜みそ汁 もやしとわかめ酢のもの パナナ	クラッカー	フランスパンフレンチトースト 牛乳
23 金	(祝日)		
24 土	クリームパスタ 小松菜スープ りんごサラダ 牛乳	白い風船	菓子
25 日			
26 月	チャーハン風ごはん マーボー春雨 ポテトサラダ グレープフルーツ	味しらべ	パインケーキ 牛乳
27 火	麦ごはん 粕汁 卵袋煮 ほうれん草とれんこんごま和え りんご	白い風船	とまとポッキー 牛乳
28 水	コッペパン カイワレ大根スープ 白身魚フライ フレンチサラダ 春みかん	アスパラビスケット	五平もち 牛乳
29 木	わかめごはん かまぼこすまし汁 ゆで豚ゆずみそかけ ごぼうサラダ 高野豆腐煮 パナナ	おにぎりせんべい	フルーチェ

* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。



給食だより


行事食	
2日(金)	豆まき
20日(火)	お誕生会




2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう★

また、寒くなると水分摂取も少なくなるので、汁やスープ、お茶などを意識して子どもたちに出すことも便秘予防などにもなります。






福を呼ぶ 豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをすることもありますが、鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

冬の食材を食べて、寒さを乗り切るための栄養をとり入れよう！！

旬とはそれぞれに一番おいしく栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べられるからこそ本来のおいしさが味わえて、その時期に体が必要とする栄養素も多くもっています。寒さを乗り切るための栄養摂取のために冬が旬の食材を積極的にとりましょう🎵



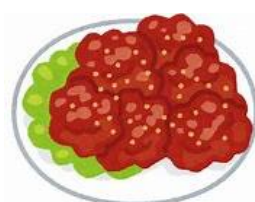
給食はおにごはんです★今年も食べておに退治します！！

12月献立で人気があった・・・

キッズヤンニョムチキン

レシピ

鶏肉	800g	} (A)	<ol style="list-style-type: none"> ①鶏肉を一口大に切って、酒・塩で下味をつけておく。 ②片栗粉をつけて揚げる。 ③フライパンに (A) の調味料を入れひと煮立ちさせておく。 ④揚げた鶏肉とからめて、白ごまをかける。 <p style="color: red; font-weight: bold;">★ 大人はからめるソースにコチュジャンを加えるとよりヤンニョムチキンになります。</p>
酒	大1		
塩	小1/2		
片栗粉			
ケチャップ	大4		
しょうゆ	大2		
みりん	大2		
砂糖	大2		
にんにく	適量		
白ごま	適量		



*ヤンニョムチキンとは、コチュジャン、にんにく、砂糖などで作る甘辛いソースで味付けられた韓国のフライドチキンの一種。
ヤンニョム＝味付けされた。チキン＝韓国ではフライドチキンを指す。