





ごちそうだより 2月

	月	火	水	木	金	土
風食		1 ごはん さわらの味噌煮 さわら・味噌・みりん・砂糖・生姜	2 ごはん チーズオムレツ 卵・玉ねぎ・牛乳・砂糖・塩・チーズ・ケチャップ	3 まめまき 鬼っ子ライス 米・だし・人参・ツナ・醤油・みりん・塩・焼きそばソース・どんがりコーン・焼きのり・ケチャップ・ウインナー	4 ちゃんぽんめん 中華麺・豚肉・えび・キャベツ・人参・もやし・葱・干し椎茸・葉ねぎ・コーン・かまぼこ・鶏がらだし・醤油・塩・ごま油	5 炊き込みご飯 米・ひじき・油揚げ・人参・醤油・みりん・塩
		キャベツの梅おかか和え キャベツ・胡瓜・人参・かつお節・醤油・梅干し	小松菜サラダ★ 小松菜・もやし・ベーコン・マヨドレ・醤油・ごま	ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ハム・醤油・酢・砂糖・ごま油	焼きポテト じゃが芋・油・塩	ちくわのごま炒め ちくわ・もやし・ごま油・ごま・青のり
	すまし汁 豆腐・人参・玉ねぎ・えのき・葉ねぎ・だし・醤油・塩	白菜ミネストローネ 白菜・玉ねぎ・セロリ・人参・しめじ・ウインナー・トマト缶・水・コンソメ・塩	いわしのつみれ汁 いわし・葉ねぎ・生姜・醤油・酒・片栗粉・玉ねぎ・人参・だし・味噌	切干大根ののりマヨ和え 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・マヨドレ・酢・塩・焼きのり	けんちん汁 豆腐・鶏肉・大根・人参・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・こんにゃく・だし・醤油・塩・酒	
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
おやつ	磯辺さつまいも さつまいも・米粉・水・塩・青のり・油	フルーツ ヨーグルトパン 牛乳 ホットケーキ粉・ヨーグルト・豆腐・牛乳	フルーツ 鬼除けずいとう汁 牛乳 小麦粉・水・水煮大豆・鶏もも肉・椎茸・人参・大根・こんにゃく・里芋・葉ねぎ・だし・醤油・塩・ごま油	フルーツ たくあんおにぎり 牛乳 米・たくあん・焼きのり・塩・ごま油	フルーツ おやつ	
風食	7 スタミナ納豆丼 米・豚ひき肉・ひきわり納豆・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・にんにく・生姜・ごま油・醤油・酒・砂糖	8 ごはん 豆腐ハンバーグ 合い挽き肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・卵・塩・パン粉・ケチャップ	9 ごはん ししゃものカレーフリッター★ ししゃも・小麦粉・カレー粉・卵・水・油	10 おべんとうの日 	11 建国記念の日 	12 チキンライス 米・鶏もも肉・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・にんにく・ケチャップ・塩・コンソメ
	はんぺんサラダ はんぺん・コーン・胡瓜・小松菜・トマト・マヨドレ	ごぼうサラダ★ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・マヨドレ	もやしのナムル もやし・人参・ほうれん草・酢・砂糖・醤油・ごま油・ごま			ひじきのマヨサラダ ほうれん草・人参・ひじき・ツナ・マヨドレ・ごま油
	みそ汁 油揚げ・しめじ・もやし・人参・わかめ・だし・味噌	みそ汁 さつまいも・えのき・玉ねぎ・ねぎ・だし・味噌	ビーフンスープ ビーフン・ねぎ・人参・コーン・だし・醤油・塩			コンソメスープ ウインナー・人参・玉ねぎ・しめじ・水・コンソメ
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
おやつ	ミニアメリカンドッグ 牛乳 ウインナー・小麦粉・ホットケーキ粉・牛乳・卵・油・ケチャップ	クッキー 牛乳 小麦粉・バター・砂糖・グラニュー糖	ゆかりひじきおにぎり 牛乳 米・ゆかり・ひじき・油	ジャムサンド 牛乳 食パン・いちごジャム	フルーツ おやつ	
風食	14 ごはん 千草焼き 豆腐・卵・人参・鶏ひき肉・グリーンピース・だし・醤油・砂糖・塩・酒	15 ごはん レバーのかりん揚げ★ 鶏もも肉・鶏レバー・生姜・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん・水	16 親子うどん うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・卵・醤油・みりん・砂糖	17 ごはん さばの竜田焼き さば・生姜・みりん・醤油・片栗粉・油	18 ハヤシライス 米・牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルー	19 そぼろごはん 米・鶏ひき肉・砂糖・醤油・酒
	きんぴられんこん★ れんこん・人参・ピーマン・こんにゃく・ごま油・砂糖・醤油・みりん・酒・ごま	だいこんサラダ 大根・水菜・人参・コーン・ハム・マヨドレ	里芋の磯辺焼き 里芋・みりん・醤油・刻みのり・チーズ	卵の花 おから・油揚げ・人参・ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん	ちくわののりマヨ焼き★ ちくわ・マヨドレ・青のり	ほうれん草のナムル ほうれん草・コーン・人参・ごま・醤油
	しじみ汁 しじみ・葉ねぎ・だし・味噌	みそ汁 豆腐・白菜・人参・葉ねぎ・だし・味噌	彩りおかか和え ほうれん草・もやし・緑ピーマン・人参・かつお節・醤油	みそ汁 大根・人参・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌	白菜サラダ 白菜・胡瓜・人参・コーン・ツナ・酢・砂糖・塩	みそ汁 さつまいも・ごぼう・しめじ・人参・わかめ・だし・味噌
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
おやつ	ココアケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・卵・牛乳・砂糖・バター・ココア	おふラスク 牛乳 焼きゼリー・バター・グラニュー糖	炊き込みカレーピラフ 牛乳 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・カレー粉・パセリ粉	みそポテト 牛乳 じゃが芋・小麦粉・卵・水・油・味噌・砂糖・醤油・水	マッシュマロおこし 牛乳 マッシュマロ・バター・コーンフレーク	
風食	21 中華丼 米・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・葉ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩・ごま油・片栗粉	22 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 鮭・塩・マヨドレ・玉ねぎ・クリームコーン・パセリ	23 天皇誕生日 	24 誕生会 わかめごはん 米・炊き込みわかめ 鶏の唐揚げ★ 鶏もも肉・生姜・にんにく・酒・醤油・片栗粉・油	25 炊き込みご飯 米・鶏肉・人参・ごぼう・しめじ・だし・醤油・みりん・塩	26 焼き鳥丼 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・醤油・みりん・砂糖・油・焼きのり
	厚揚げの煮物 厚揚げ・だし・醤油・砂糖・みりん	ブロッコリーのごま和え ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま・砂糖・醤油		元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖	炒り豆腐 豆腐・鶏ひき肉・干し椎茸・人参・玉ねぎ・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん・片栗粉	れんこんサラダ れんこん・胡瓜・人参・コーン・かつお節・マヨドレ・ごま
	かぶのゆかり和え かぶ・大根・胡瓜・人参・ゆかり	かきたま汁 卵・しめじ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩		クラムチャウダー あさり・じゃが芋・玉ねぎ・人参・しめじ・豆乳・水・シチューミックス	かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油・砂糖・みりん	みそ汁 切干大根・人参・油揚げ・わかめ・だし・味噌
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
おやつ	ライスピザ 牛乳 米・ケチャップ・ピーマン・玉ねぎ・ツナ・チーズ	フルーツサンド 牛乳 ロールパン・ホイップクリーム・バナナ・みかん缶	フルーツ ケーキ 牛乳	フルーツ 海鮮お好み焼き 牛乳 キャベツ・もやし・豚肉・えび・いか・小麦粉・卵・お好みソース・かつお節・青のり	フルーツ おやつ	
風食	28 ごはん はんぺんフライ はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・青のり・油	※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう！				
	ほうれん草の磯和え ほうれん草・白菜・人参・焼きのり・醤油・砂糖	※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後に「かみかみメニュー」を取り入れてメニューを取り入れています♪ ※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中に お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。				
	豚汁 豚肉・さつまいも・大根・人参・もやし・えのき・葉ねぎ・だし・味噌	※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。				
フルーツ						
おやつ	ビーフン 牛乳 ビーフン・豚肉・たけのこ・人参・にら・干し椎茸・だし・塩・醤油・酒・砂糖					



新しい年になり、1ヶ月がたちました。暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい季節です。新型コロナウイルスにも引き続き警戒する日々が続きそうです。外から帰ったら「手洗い、うがい」を徹底し、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、寒さに負けないよう元気に過ごしましょう。

鏡開きをしました

1月11日に鏡開きをしました。鏡開きとは、お正月に神様にお供えした鏡もちを木づちで割って食べることを言います。お供えしたおもちをいただくことで、神様の力をみんなで分け合い無病息災をいのります。

午後のおやつではぜんざいを食べました。今年も1年元気に過ごせますように…と願いを込めながら美味しくいただきました。



12月のお餅つき会で作った鏡餅です♪



2月3日は 節分



節分とは「季節を分ける」ことから「節分」と言われています。立春の前日に、「新たな年に災いや不幸がおこらないように」と邪気(鬼)を追い払うために、「鬼は外、福は内」と豆まきをします。保育園では2月3日に豆まきを予定しています。

給食は節分献立を予定しています。お楽しみに♪

節分献立

- 鬼っこライス
- ひじきサラダ
- いわしのつみれ汁
- フルーツ

おやつ

- 鬼除けすいとん汁



＜レシピ紹介＞ 寒い時期に食べたくなるレシピを紹介します♪

白菜ミネストローネ (4人分)

		【調味料】	
白菜	100g	コンソメ	小さじ2
セロリ	50g	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個		
人参	1/2本		
しめじ	1/2個		
ウインナー	50g		
カットトマト缶	1缶		
水	500cc		

①白菜、玉ねぎは短冊切りに、人参はいちょう切りに、セロリは薄くスライスする。しめじは小房に分ける。
②ウインナーをスライス切りにする。
③鍋に①②と水を入れて煮込み、トマト缶を入れてさらに煮込む。
④具材が柔らかくなったら火を弱め、調味料を入れて味を調えたら完成です。