



# 2月の献立



献立は変更になることがあります。

日曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
2月	かみなり汁 元気และ オレンジ 牛乳	ぱりぱりチーズ 牛乳	バナナチップス 牛乳
3火	鶏肉のごまがらめ 茹で豆野菜サラダ いちご 牛乳	黒おにまんじゅう 牛乳	コーンフレーク 牛乳
4水	インド煮 ブロッコリーとツナのサラダ パナナ 牛乳	ハムとにらのチヂミ 牛乳	おやついりこ 牛乳
5木	春雨のチャプチェ にら豚ミンチ キウイ 牛乳	梅が枝もち 牛乳	プルーン 牛乳
6金	鮭のにんにくしょうゆ焼き ひじきの煮物 ミニトマト みかん 牛乳	海賊おにぎり 牛乳	さつまいも 牛乳
7土	焼きそば チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
9月	洋風かきたま汁 きんぴら オレンジ 牛乳	おいもとうふドーナツ 牛乳	かんぱん 牛乳
10火	切干大根のまんまるがんも 小松菜の炒め物 みそ汁 パナナ	やせうま 牛乳	クラッカー 牛乳
12木	赤魚の松前煮 のりและ りんご 牛乳	みたらし団子 牛乳	ウエハース 牛乳
13金	鶏肉のカレーロースト 白菜とツナのマヨポン和え みかん 牛乳	プリン	ビスケット 牛乳
14土	🍎🍌🍎🍌🍎🍌 保護者参観日 🍎🍌🍎🍌🍎🍌		バナナチップス 牛乳
16月	ミネストローネ ちりめんそばろ みかん 牛乳	ジャムサンド 牛乳	野菜チップス 牛乳
17火	酢豚 わかめスープ ゼリー	いちご ウエハース 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
18水	魚の煮つけ ゆかり和え りんご 牛乳	ホットケーキピザ 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
19木	冬野菜のミルク煮 ほうれん草のおかか和え オレンジ 牛乳	しいたけおにぎり 牛乳	かんぱん 牛乳
食育の日 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」			
20金	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ミニトマト パナナ 牛乳	枝豆 チーズ ジョア	コーンフレーク 牛乳
21土	ビビンバ丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
24火	カレーライス 福神漬け りんご 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
25水	大豆とひじきの炒め煮 かりこり和え キウイ 牛乳	ちんすこう 牛乳	クラッカー 牛乳
26木	八宝菜 わかめのナムル オレンジ 牛乳	アーモンドトースト 牛乳	チーズ 牛乳
27金	鮭のみそマヨ焼き ブロッコリーの和え物 パナナ 牛乳	きなこ棒 せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳
28土	肉わかめうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳

根菜を食べて体を温めましょう…★

## 冬野菜のミルク煮



旬の食材: 🍷 🍌 🍆 🥒

【材料】

・鶏もも肉 200g ・玉ねぎ 1/2個 ・白菜 120g ・人参 1/3本(60g)  
・しめじ 1/2株 ・大根 100g ・じゃが芋 100g ・サラダ油 小さじ1  
・有塩バター 15g ・薄力粉 15g ・牛乳 250ml ・固形コンソメ 1個  
・塩こしょう 少々 ・ブロッコリー 100g(1/2株くらい)

【作り方】

- 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎ・人参・じゃが芋は皮をむき、1cm角に切る。じゃがいもは5分くらい水につけてあく抜きをする。白菜は、2cm幅に切る。しめじは石づきを落として小房にほぐす。大根はいちよう切りにする。
- 深めのフライパンに、サラダ油を熱し、鶏肉を焼く。鶏肉の表面に火が通ったら、玉ねぎ・人参・じゃが芋・大根を入れ炒める。野菜の表面が透き通ってきたら、バターを加え溶けたら薄力粉を入れ炒める。薄力粉の粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を加え煮る。白菜としめじを入れる。(こげやすいので、こまめにかき混ぜてください。)
- じゃが芋や人参、大根がやわらかくなったらコンソメ・塩こしょうを加え味を調える。皿に盛り付け、食べやすい大きさに切って塩茹でしたブロッコリーを添える。

# 給食だより

安岐保育所 令和8年2月



暦の上では、春が近づいてきていますが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥し、インフルエンザや風邪などの感染症も心配な季節です。寒いとお布団からでるのもおっくうになりがちですが、感染症にならないためにも、毎日、早寝・早起きをして、朝ご飯をきちんと食べて、元気に過ごしましょう。

## 今月の行事♪



## 2月3日は【節分(せつぶん)】です！

立春の前日、大寒の末日で冬の節が終わって春の節に移る時を言います。悪いことや厄を鬼にたとえ、それを追い払う目的で豆まきをしました。大豆はマメに暮らせますようにという意味と、豆まきのあと歳の数に1個たした数を食べて、1年幸福が続くようにという意味があります。  
(硬い豆やナッツ類は、窒息や誤嚥のリスクがあるので、5歳以下のお子さんには食べさせないようしてください。食べる際には、飲み込むまで保護者の方が十分注意して見てあげてくださいね。また、豆まき後も拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。)

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

## しいたけごはん (大人2人・こども2人分)

【材料】

米 2合  
干しいたけ 10g  
(2〜3枚程度、生なら50g)  
人参 80g(1/2本)  
鶏こま切れ肉 100g  
しょうゆ 大さじ1.5  
料理酒 大さじ1  
みりん 大さじ1/2  
塩 ひとつまみ

【作り方】干しいたけは、水につけて戻しておく。

①米をといで30分間水切りをしておく。

〈お手伝いポイント①〉

- ・おこめをといでみよう！
- ②戻した干しいたけは、薄くスライスする。人参は、千切りにする。フライパンを中火に熱し、鶏こま切れ肉・しいたけ・人参を入れてさっと炒める。人参がしんなりしたら、Aを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③炊飯釜に、①の米・干しいたけの戻し汁を入れ、炊飯釜の目盛りまで水を入れる。その上に②の具を乗せ、炊飯する。炊き上がったたら、ごはんを具をさっくり混ぜ合わせる。

〈お手伝いポイント②〉

・たけたごはんを、まぜてみよう！

戻したしいたけは薄切りなど使いやすい形に切って、保存袋に入れ平らに広げて冷凍保存すると、使いたい分だけ取り出して便利です。戻し汁は、製氷皿に入れて凍らせた後、保存袋などに移して保存することで気軽に使えます。どちらも冷凍後1か月くらいが保存の目安です。



## 今月の食材 ‘干しいたけ’



クヌギの木で原木栽培されたしいたけは、国東市の特産物です。そのしいたけを乾燥させた干しいたけは、お腹をきれいにしてくれる食物繊維と、カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富に含まれています。水につけて冷蔵庫で一晩ゆっくり戻すと、うま味が増しておいしいです。

## バナナボートクッキング！

おにぎり教室に次いで2回目のクッキングです♪ 1月27日 ゆり組



みんな幸せそうに食べていました★