



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 元気和え 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 茄で豆野菜サラダ 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 バナナ 牛乳 | ハムとにらのチヂミ 牛乳 | おやついりこ 牛乳 |
| 5 | 木 | 春雨のチャプチエ にら豚ミンチ キウイ 牛乳 | 梅が枝もち 牛乳 | ブルーン 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 バナナ | やせうま 牛乳 | クラッカー 牛乳 |
| 12 | 木 | 赤魚の松前煮 のり和え 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 | ミニストローネ ちりめんそぼろ 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 食育の日 | 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 毎月19日は“食育(しょくいく)ごはんの日” | しいたけおにぎり 牛乳 | かんぱん 牛乳 |
| 20 | 金 | 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ミニトマト バナナ 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 | ブルーン 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cker 牛乳 |
| 26 | 木 | ハ宝菜 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 | 鮭のみぞマヨ焼き ブロッコリーの和え物 バナナ 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cker 牛乳 |

根菜を食べて体を温めましょう★
冬野菜のミルク煮
(大人2人・子ども2人分)



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分くらい水につけたてあく抜きをする。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。大根はいちょう切りにする。
- 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。(硬い豆やナツツ類は、窒息や誤嚥のリスクがあるので、5歳以下の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が十分注意して見てあげてくださいね。また、豆まき後も捨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。炊き上がったら、ごはんと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！



今月の食材 ‘干ししいたけ’

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★