

2021(令和3)年2月
たじりこども園
栄養士 峯口由美

日	曜日	給食献立	乳児食	おやつ
1	月	ポークビーンズ 大根とツナのサラダ バナナ		かぼちゃ蒸しパン
2	火	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡
3	水	鶏肉の塩焼き 中華風サラダ さつま芋の煮付 オレンジ	煮魚	アップルパイ
4	木	ミートスパゲティ 大根ときゅうりの和風サラダ バナナ		洋風おこし
5	金	ムニエル れんこんのごまマヨサラダ 粉ふき芋 りんご		抹茶風ババロア
6	土	肉じゃが キャベツの浸し バナナ		あんバターパン
7	日			
8	月	シーフードシチュー 白菜とりんごのサラダ オレンジ		しょうゆクッキー
9	火	ミートローフ 茹ブロッコリー 人参の甘煮 みかん		ヨーグルト
10	水	ひじきのオムレツ 茹キャベツ スパゲティソテー りんご		おにぎり
11	木			
12	金	焼魚 ごま酢和え れんこんのおかか煮 バナナ		ココアケーキ
13	土	炒め豆腐 白菜の浸し オレンジ		さつま芋のかりんとう
14	日			
15	月	けんちん汁 納豆の磯和え みかん		人参蒸しパン
16	火	魚の五目あんかけ 茹ブロッコリー さつま芋の甘煮 バナナ		ヨーグルト
17	水	れんこんのドライカレー 大根の酢の物 オレンジ		牛乳寒
18	木	エビフライ 茹キャベツ ひじきの煮付 バナナ		照焼きチキンパイ
19	金	牛レバーのごま味噌和え 酢の物 さつま芋の甘煮 りんご		型抜きクッキー
20	土	卵とじ フライドポテト オレンジ		ジャムパン
21	日			
22	月	鶏の竜田揚げ 茹ブロッコリー 野菜サラダ オレンジ	煮魚	フルーツサンド
23	火			
24	水	さばの味噌煮 れんこんのきんぴら ほうれん草の浸し みかん		マカロニのあべかわ風
25	木	豚肉の生姜焼き 茹キャベツ ごぼうサラダ りんご		あられ
26	金	豆腐と白菜の煮物 フライドおさつ バナナ		みそだれ団子
27	土	筑前煮 小松菜の浸し オレンジ		カップケーキピザ
28	日			

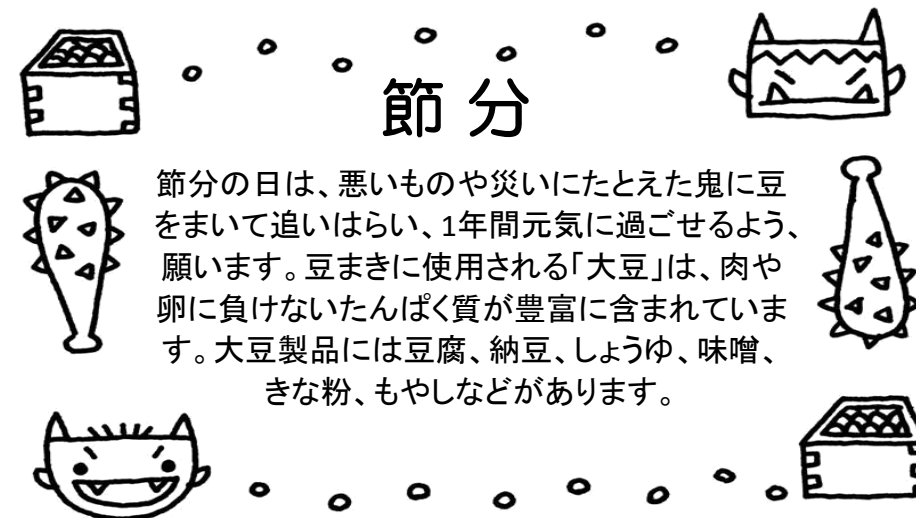
※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。

『 れんこんのドライカレー 』

<材料>

- ・豚ひき肉 150g
- ・玉ねぎ 100g
- ・にんにく 2.5g
- ・しょうが 2.5g
- ・れんこん 180g
- ・さやいんげん 15g
- ・バター 10g
- ・カレー粉 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・塩 少々
- ・油 適量

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。れんこんは粗みじん切りにし、しっかり水にさらしておく。
- ②さやいんげんは、小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、豚ひき肉と玉ねぎをぼろぼろになるまで炒める。
- ④鍋にバターを溶かし、れんこんを入れ炒める。火が通ったら、③を加え、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、塩を入れ、味を整える。最後に②を散らす。
- ⑤ご飯を器に盛り、④をかける。



節分の日、悪いものや災いにたとえた鬼に豆をまいて追いはらい、1年間元気に過ごせるよう、願います。豆まきに使用される「大豆」は、肉や卵に負けないたんぱく質が豊富に含まれています。大豆製品には豆腐、納豆、しょうゆ、味噌、きな粉、もやしなどがあります。

よい姿勢で食べよう

食事時の正しい姿勢とは、背筋を伸ばし、足は床に付ける、体と机の間はこぶしひとつ分くらい空ける、机に肘を付けない、食器を持つなどです。足が付かない場合は、台を置いて安定させましょう。良い姿勢で食べると消化も良くなります。

