

☆☆2024年 2月 給食献立予定表 こひつじ保育園☆☆

日	曜	別	献立名	おやつ
1	木	煮	栄養ひじき 大根の野菜あんかけ きのか味噌汁	麦茶 ツナコーンお焼き
2	金	焼	魚のマヨネーズ焼き 野菜の胡麻和え あげ味噌汁	牛乳 金時煮豆
3	土		皿うどん 果物 牛乳	
5	月	汁	豚汁 卵の花炒め いりこ	牛乳 スノーボール
6	火	揚	魚の野菜あんかけ 刻み昆布とコーンのサラダ 味噌汁	麦茶 大根もち
7	水	焼	豆腐のミートグラタン ブロッコリーとコーンのマヨ和え スープ	牛乳 スコーン
8	木	炒	八宝菜 わかめの炒め煮 中華スープ	麦茶 フルーツヨーグルト
9	金	煮	牛肉とひじきのコリコリ煮 ちりめん納豆 大根味噌汁	牛乳 スイートポテト
10	土		ツナのトマト風スパゲティー 果物 牛乳	
12	月		「建国記念日」	
13	火	汁	クラムチャウダー ブロッコリーとツナのサラダ 果物	麦茶 もちもちチーズパン
14	水	炒	ビビンバ ニラ玉 ワンタンスープ	牛乳 ココアケーキ
15	木	揚	魚のバーベキュー風 野菜ソテー コンソメスープ	麦茶 豆乳プリン せんべい
16	金	焼	♪♪誕生会メニュー♪♪ ゆかりご飯 照り焼きチキン スパゲティーサラダ ブロッコリー 切干大根味噌汁	牛乳 ミルククリームサンド
17	土		☆☆作品展☆☆ ミニドッグ 牛乳	
19	月	汁	ポークカレー 切干大根サラダ 果物	牛乳 ごまクッキー
20	火	焼	魚の黄金焼き 海藻サラダ かぶ味噌汁	麦茶 じゃが芋もち
21	水	煮	おでん風煮 ブロッコリーのごま酢和え	牛乳 マカロニアあべかわ
22	木	揚	鶏肉と野菜のケチャップ甘酢風 ブロッコリーの塩昆布和え スープ	麦茶 のりチーズトースト
23	金		「天皇誕生日」	
24	土		クリームスパゲティー 果物 牛乳	
26	月	汁	ミネストローネ 鉄分サラダ いりこ	牛乳 ジャムサンド
27	火	炒	炒めビーフン ブロッコリーと竹輪のマヨ和え もずくスープ	麦茶 ツナマヨ蒸しパン
28	水	煮	さつま揚げと切干大根の煮物 コロコロサラダ 味噌汁	牛乳 バナナケーキ
29	木	焼	魚の味噌マヨ焼き 白菜とベーコンのサラダ 澄まし汁	麦茶 芋もち

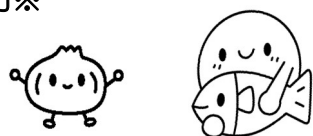
※16日(金)は誕生会メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

♪♪レシピ紹介♪♪ (6日のメニューより)

◎魚の野菜あんかけ◎

<材料> ※子ども1人分※

- ・白身魚 40g
- ・塩こしょう 少々
- ・片栗粉 適量
- ・玉ねぎ 15g
- ・人参 5g
- ・ピーマン 5g
- ・えのき 5g
- ・干し椎茸 1g



※調味料※

- ・コンソメ 0.5g
- ・醤油 1~1.5g
- ・片栗粉 1g (水で溶く)

~作り方~

- ① 干し椎茸は水で戻し2~3mm幅の千切りにする。戻し汁は取っておく。玉ねぎは5mm幅位の千切り、人参・ピーマンは3mm幅位の千切り、えのきは石づきを落とし3~4等分に切り塊が残らないようにほぐす。
- ② 鍋に①の野菜全て・野菜が半分位浸る水・干し椎茸の戻し汁を入れ野菜に火が通るまで煮こみ、調味料で味を調べ水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③ 白身魚に塩こしょうを振り、片栗粉をまぶし170℃の油で5分程揚げる。皿に盛り付け、②のあんをかけて完成です！(園では白身魚ですが、好みの魚でOKです)