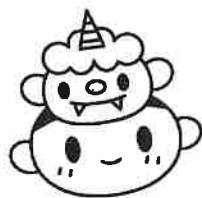




給食だより

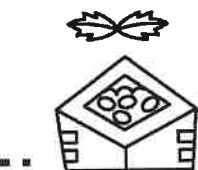
2021.2月号
加茂白百合幼稚園

暦の上では立春を迎えますが、寒さがまた一段と増す季節となりました。かぜやインフルエンザに負けずに元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくしっかり食べて規則正しい生活をしましょう。



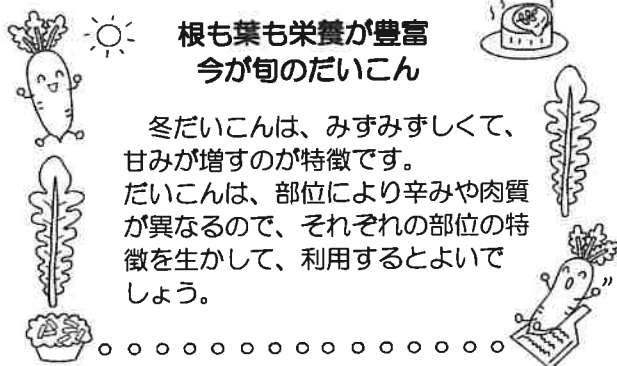
2月2日は節分です

楽しい豆まきにおいしい恵方巻。日本の伝統行事としておなじみの「節分」ですが、今年は例年よりも1日早い2日（火）が節分の日となります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると1年間は無病息災で過ごせると言われています。



寒い季節の汁物のススメ

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、からだの中から温まることができます。寒いこの季節は、スープやみそ汁などの温かい汁物を食べて、元気に登園しましょう。



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

冬だいこんは、みずみずしくて、甘みが増すのが特徴です。だいこんは、部位により辛みや肉質が異なるので、それぞれの部位の特徴を生かして、利用するとよいでしょう。



安定した姿勢で 食べられるようにしましょう

おなかとテーブルの間はこぶし1つ分あける
面角に曲げた腕がテーブルにのる

テーブルと太ももの間はこぶし1つ分あける
足の裏がしっかりと床につく



「じゃが芋のケチャップ煮」

(大人2人と子ども2人分)

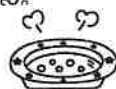
【材料】

- 豚ひき肉 60g
- じゃが芋 300g (約2個)
- 玉ねぎ 150g (約1個)
- 人参 100g (約1/2本)
- バター 10g
- 砂糖 小さじ1
- 塩 1つまみ
- ケチャップ 大さじ2
- ウスターソース 小さじ1

今月は24日(水)のメニューより、「じゃが芋のケチャップ煮」のレシピを紹介いたします。とても簡単にでき、また子どもの好きな味付けで、給食でも人気のメニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

【作り方】

- 1.じゃが芋、人参、玉ねぎを1.5~2cmの角切りにする。
- 2.鍋にバターを入れて、肉と野菜をさっと炒める。
- 3.調味料を加えて煮たら出来上がり。



月	火	水	木	金
☆ちゅういっぶぐみ手作りおやつ☆ 3日(水) クッキー 10日(水) 蒸しパン 17日(水) フライドポテト 24日(水) フルーツカクテル <お願い> 8日(月)、19日(金)は、スプーンの用意をお願いします。				
1	2 節分メニュー	3	4	5
ごはん 具だくさん汁 タンポポチキン 切干大根と ひじきのサラダ パン	おにライス あられ麺のすまし汁 いわしの梅煮 (🍱 かけいの煮付) 白菜の昆布和え ヤクルト	食パン ポークビーンズ キャベツの フレンチサラダ りんご 牛乳	ごはん 厚揚げのみそ汁 ツナ入り厚焼き卵 青菜のごま和え ひじきふりかけ	ごはん かぼちゃのみそ汁 さばの塩焼き やさしい炒め みかん
エネルギー(Kcal) 359 塩分(g) 1.2	エネルギー(Kcal) 437 塩分(g) 1.5	エネルギー(Kcal) 457 塩分(g) 1.9	エネルギー(Kcal) 364 塩分(g) 1.4	エネルギー(Kcal) 377 塩分(g) 1.1
8 お誕生会メニュー	9	10	11	12
ピピンバ わかめスープ 焼きようざ 粉ふき芋 ココアワッフル	菜めしごはん すき焼き風煮 はるさめサラダ バナナ むぎ茶	ごはん 白菜と青菜の みそ汁 さけの塩こうじ焼 マカロニサラダ パン	建国記念の日 	バタークリームパン キャベツと ウインナーの蒸し煮 ハートのコロケ 牛乳
エネルギー(Kcal) 480 塩分(g) 1.8	エネルギー(Kcal) 385 塩分(g) 1.4	エネルギー(Kcal) 361 塩分(g) 1.8		エネルギー(Kcal) 491 塩分(g) 1.8
15	16	17	18	19
ごはん 厚揚げのみそ炒め 青菜のおかか和え ふかしさつまいも ジョア(ストロベリー)	ごはん 白菜のみそ汁 さばのごま照り焼 ビーフンのカレー炒め 焼きのり(🍱 青のり)	食パン やさしいスープ ミートローフ にんじんの甘煮 牛乳	お弁当デー 	カレーライス わかめと チンゲン菜のナムル バナナ むぎ茶
エネルギー(Kcal) 456 塩分(g) 0.9	エネルギー(Kcal) 387 塩分(g) 1.0	エネルギー(Kcal) 431 塩分(g) 1.7		エネルギー(Kcal) 401 塩分(g) 1.7
22	23	24	25	26
ごはん とうふのみそ汁 鶏肉のマーメイド焼 かぼちゃサラダ アルファベットチーズ	天皇誕生日 	コッペパン (イチゴ&マーガリン) じゃが芋のケチャップ煮 キャベツのツナサラダ 牛乳	ごはん 玉ねぎのすまし汁 かけいの みそチーズ焼 ブロッコリー和風サラダ みかん	お弁当デー
エネルギー(Kcal) 385 塩分(g) 1.3		エネルギー(Kcal) 442 塩分(g) 1.6	エネルギー(Kcal) 353 塩分(g) 1.3	

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。