

26年2月 献立表

2月3日(月)は節分献立のため、白いご飯はいりません。

日	未満児おやつ	昼食	3時のおやつ	
1	土	牛乳・オレンジ	ホットドッグ・豆腐スープ・りんご	牛乳・菓子
3	月	牛乳・バナナ	★節分献立★ 大豆ごはん・ししゃものカレーフリッター・レタス・ブチトマト・豆腐のみそ汁	牛乳・甘納豆
4	火	牛乳・りんご	クリームスパゲティ・野菜サラダ・みかん	醗酵乳・バームクーヘン
5	水	ヨーグルト	豚肉のアングレース・バナナ・キャベツとコーンのスープ	お茶・豆乳もち
6	木	牛乳・りんご	白菜と豚肉の煮物・きんぴらごぼう・みかん	牛乳・じゃがバター
7	金	牛乳・オレンジ	手作りお弁当(リハーサル)	牛乳・クッキー
8	土	お遊戯会		
10	月	牛乳・バナナ	チキンポトフ・チーズサラダ・いちご	牛乳・フライビーンズ
12	水	牛乳・りんご	煮魚・豚汁・みかん	お茶・マカロニあべかわ
13	木	牛乳・オレンジ	豆腐の中華風煮・五目和え	牛乳・サブレ
14	金	牛乳・バナナ	ハンバーガー(ひじきハンバーグ・レタス・チーズ)・菜花のスープ	牛乳・ミニフィッシュ・菓子
15	土	牛乳・みかん	卵サンド・コーンスープ・りんご	牛乳・菓子
17	月	牛乳・バナナ	白身魚のからあげ・ポイルキャベツ・白菜のみそ汁	牛乳・せんべい
18	火	牛乳・オレンジ	五目うどん・金時豆の甘煮・りんご	牛乳・ツナサンド
19	水	牛乳・バナナ	鮭のホイル蒸し・田舎汁	牛乳・さつまいもの天ぷら
20	木	牛乳・りんご	カレーライス・キャベツサラダ・いちご	お茶・あられ
21	金	牛乳・みかん	筑前煮・大根のみそ汁	牛乳・やさいかりんとう
22	土	牛乳・りんご	やきそば・豆腐のみそ汁・バナナ	牛乳・菓子
24	月	牛乳・みかん	豚みそ・レタス・やまぶき和え	お茶・おからせんべい
25	火	牛乳・バナナ	スパゲティポロネーズ・コンソメスープ・オレンジ	醗酵乳・黒蒸しパン
26	水	牛乳・りんご	オランダ揚げ・ブロッコリー・小松菜のみそ汁	フルーツヨーグルト
27	木	牛乳・オレンジ	いろいろパン・マカロニシチュー・ほうれん草サラダ・りんご	牛乳・するめ・菓子
28	金	牛乳・バナナ	中華飯・中華スープ・生パイン	牛乳・ワッフル

1月の好評だった献立 大根めし



材料	分量(3歳以上児4人分)
ご飯	お茶碗4杯
だいこん	100g
油揚げ	1枚
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
小松菜	30g
きざみり	少々

大根の葉に見立てた
小松菜の色がとてもきれいです!

作り方

1. だいこんはサイコロ状に切る(1×1cmほど)
2. 油揚げは細かく切る。
3. 小松菜は茹でて水にさらし、水気を切り、細かく切る。
4. 鍋に1と2を入れ、砂糖・しょうゆで味をつけて火にかける。
5. 具が柔らかくなったら、ご飯と小松菜を入れて混ぜる。
6. お茶碗に盛り付け、きざみりをかけたら出来上がり!