

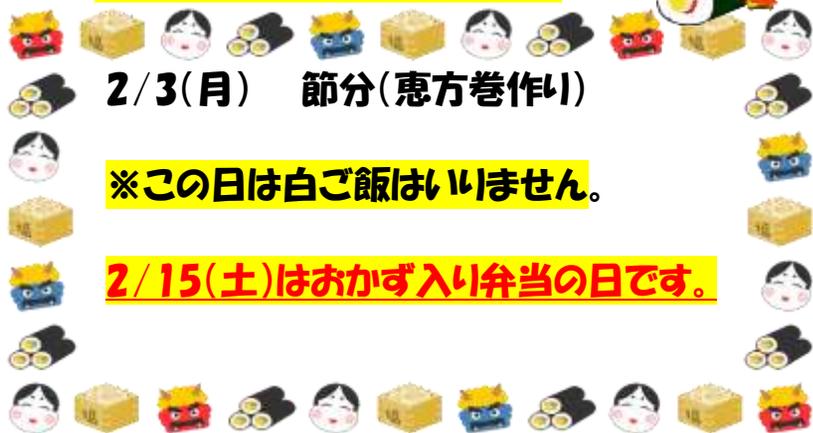


給食だより



	月	火	水	木	金	土
昼食	2月に美味しい魚 いわし・ぶり・いか・カレイです。イワシは、まるごと食べられる貴重なカルシウム供給源として成長期の子どもからお年寄りまで、積極的に食べたい魚です。照り焼き・ハンバーグ・フライ・マリネなどいろいろな料理にして食べましょう。					(1日) 和風ハンバーグ丼 野菜スープ
おやつ						お菓子
昼食	(3日) 節分クッキング 恵方巻 いわしのつみれ汁 果物	(4日) 魚の塩焼き きんぴらごぼう 豚汁	(5日) 煮込みうどん 野菜炒め ほうれん草のサラダ	(6日) 豚肉と大根の味噌煮 春雨サラダ すまし汁	(7日) 煮魚 わかめと野菜のサラダ かぼちゃ汁	(8日) 参観日 けんちんうどん うどん作りをします
おやつ	きなこ餅	ぼらさんクッキング	果物・牛乳	お菓子・牛乳	ぼらさんクッキング	お菓子
昼食	(10日) 味噌肉じゃが 大根の酢の物 わかめのすまし汁	(11日) 建国記念日 	(12日) 和風スパゲティ れんこんサラダ トマトスープ	(13日) 炒り豆腐 白菜といんごのサラダ 豆乳味噌汁	(14日) 魚のチーズフライ 大豆とひじきのサラダ 青菜の味噌汁	(15日) おかず入り弁当の日
おやつ	おかかおむすび		ぼらさんクッキング	夕焼けおむすび	ぼらさんクッキング	お菓子
昼食	(17日) 五目煮豆 かぶのおかか和え 豆腐のすまし汁	(18日) 魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ ほうれん草の味噌汁	(19日) お誕生日会 	(20日) 鶏肉の胡麻煮 人参とツナのサラダ きのこ汁	(21日) 魚のホイル焼き ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁	(22日) 牛丼 すまし汁
おやつ	ぼらさんクッキング	きな粉おむすび	誕生日ケーキ	果物・牛乳	ぼらさんクッキング	お菓子
昼食	(24日) 振替休日 	(25日) 魚のムニエル 大根と柚子の酢の物 さつま芋の味噌汁	(26日) 味噌うどん 鶏肉のマーマレード焼 きゅうりの酢の物	(27日) けんちん煮 ほうれん草のおひたし わかめの味噌汁	(28日) ししゃもの天ぷら キャベツのサラダ 五目汁	(29日) 豆カレーライス 果物
おやつ		ひじきおむすび	ぼらさんクッキング	ぼらさんクッキング	果物・牛乳	お菓子

2月の食育活動予定



豆乳入りみそ汁

材料(4人分)

(作り方)

- かぶ 小 1/2 個
- 玉ねぎ 中 2/1 玉
- 人参 5/1 個
- かぶの葉 20g
- 油揚げ 15g
- 豆乳 80ml
- 煮干し 12g
- 味噌 大 2

- ① かぶと人参は
いちょう、玉ねぎはスライス
かぶの葉は小口に切る。
- ② 煮干しでだしをとり、食材を
入れて煮る。
- ③ 食材に火が通ったら、みそを
溶き入れ最後に豆乳を
加える。

2月の午後のおやつは週2回程度、ぼら組さんが作ります！
ホットケーキ・クッキー・ピザなど・・・お楽しみに！



1月の食事の様子

