

令和5年2月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
		1 納豆ごはん 豚肉と白菜の炒め煮 青のり汁 バナナ ミルク せんべい	2 のりごはん あんかけラーメン 中華スープ ヨーグルト ミルク 大学芋	3 鬼さんライス 金棒風魚の黒ごま揚げ 大豆のサラダ ふわふわ汁 飲むヨーグルト 鬼さんカステラ	4 お遊戯会 おもちゃえりおやつ
6 ごはん 鶏肉のカレー揚げ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ミルク ツナポテトのおやき	7 ミルクロールパン クラムチャウダー スパゲッティサラダ ヤクルト お茶 ひき肉と人参のおにぎり	8 麦ごはん 手作りさつまあげ 大根ののり和え みそ汁 ミルク 餃子の皮カレーピザ	9 ごはん 豚肉のソース焼き ひじきのサラダ 青菜と豆腐のスープ 飲むヨーグルト ごま蒸しパン	10 ひじきごはん 魚のみぞれ和え 白和え みそ汁 ミルク お好み焼き	11 天皇誕生日
13 ごはん チキン南蛮 甘酢野菜 けんちん汁 ミルク りんごケーキ	14 豚肉とごぼうの甘辛丼 みそ汁 ヤクルト ミルク ココアラスク	15 ひじきごはん 魚のノルウェー煮 きつね汁 バナナ ミルク かりかりさつまいも	16 麦ごはん コロッケ ちりめんの酢の物 みそ汁 ミルク 豆腐団子	17 ミルクロールパン スパゲッティボリタン 臭だくさんスープ ヨーグルト お茶 鮭と青菜のおにぎり	18 納豆ごはん ツナと豆腐のうま煮 豚汁 みかん ミルク メープルお麩ラスク
20 細切り昆布と人参のませごはん にらと卵の炒め煮 みそ汁 りんご ミルク 豆腐ドーナツ	21 ごはん みそおでん すまし汁 バナナ ミルク クラッカー・煮干し	22 のりごはん カレーうどん キャベツとマカロニのごまマヨ和え ヨーグルト ミルク コーンスナック	23 建国記念日 	24 ふるえバーガー フライドポテト 野菜サラダ クリームコンソメスープ ミルク XOパンクッキー	25 ごはん 魚のタンドリー風 春雨サラダ 白菜スープ ミルク みかんゼリー
27 ふりかけごはん スパニッシュオムレツ シーチキンサラダ 五目スープ ミルク スティッチケーキ	28 ごはん バー入りハンバーグ キャベツのごまサラダ わかめスープ 飲むヨーグルト 塩パン	<p>★恵方巻きについて★</p> <p>恵方巻きとは、節分にその年の良い方角とされる恵方を向いて食べる巻き寿司のことです。福やご縁を巻き込むという意味を込めた巻き寿司で、七福神にあやかり7種類の具が入ったものが望ましいといわれています。1年の幸せや願いが叶うよう、縁や福が途切れたりしないように包丁で切らず丸ごと食べると良いとされています。お子様には大人より小さめのものを準備して食べさせてあげるといいかもしれませんね♪</p>			

献立紹介

春巻き

★豚肉や野菜だけでなく、豆腐も入れて満足感のある春巻きですよ♪

【材料（春巻き10本分）】

豚ひき肉	200g	木綿豆腐	60g	筍水煮	50g	キャベツ	70g
えのき茸	50g	ごま油	適量	薄口醤油	13g	みりん	13g
酒	6g	塩こしょう	少々	コンソメ	0.6g	片栗粉	少々
春巻き	10枚	油	適量				



【作り方】

- ①木綿豆腐は水切りをし、泡立て器などでつぶす。筍、キャベツ、えのき茸はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をしき、豚ひき肉を炒め、野菜類と豆腐も入れて炒めて味つけをする。野菜がやわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③②の粗熱がとれたら、春巻きに包み、油で揚げたらできあがり♪