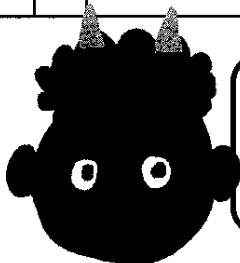


平成28年2月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

※都合により一部変更することがあります

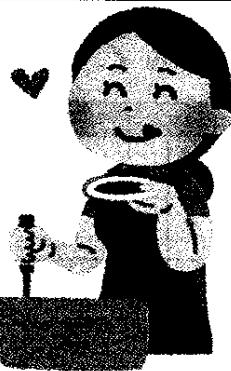
日	曜	行事予定	毎の食材	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ	
1	月			ビスケット	ごはん ししゃもの丸焼き 牛蒡とごんにやくの炒り煮 ほうれん草のすまし	ふりかけおにぎり	
2	火			昆布	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーの中 華和え わかめの味噌汁	ちりめんじゃこ ゆかりのおにぎり	
3	水	節分の日		いりこ	恵方巻き キャベツのサラダ ふのすまし ソ フルヨーグルト	スティックパ ン	
4	木			ウエハース	肉うどん 野菜の天ぷら パナナ	チーズおにぎ り	
5	金	新メニュー：白菜 と牛肉のすき煮		チーズ	ごはん 白菜と牛肉のすき煮 いんげんの和え 物	豆乳蒸しパン	
6	土				食パン(いちごジャム) クラムチャウダー ツナマヨサラダ	ミニサラダせ んべい	
8	月			カルシウムせ んべい	ごはん 魚の味噌マヨソースかけ 大根と人参 の煮物 すまし汁	のり塩おにぎ り	
9	火	国際メニュー： スペイン		かんぱん	パエリア風炊き込みごはん にんにくのスープ チーズ	焼き芋	
	水			いりこ	ごはん スパニッシュオムレツ れんごんのご ま酢和え キャベツと油揚げの味噌汁	きな粉おにぎ り	
11	木	建国記念日(休園日)					
12	金	バレンタイン 作り		バナナ	ごはん 肉じゃが けんちん汁	ごま塩おにぎ り	
18	土				ごはん 鶏団子と白菜の煮込み ハムポテマヨ サラダ チーズ	バームクーヘ ン	
15	月			昆布	ごはん 魚のごまだれ焼 ひじきの煮物 豆腐 の味噌汁	おかかおにぎ り	
16	火			いりこ	ごはん 揚げ出し豆腐 白菜サラダ 里芋と人 参の味噌汁	しらすおにぎ り	
17	水			ウエハース	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 豆腐と ごぼうの汁物	しや昆布おに ぎり	
18	木			ごまビスケッ ト	ごはん 鶏肉の香味焼 中華ごま和え たまご と玉葱のスープ	ホットケーキ	
19	金			ビスケット	ごはん おでん パナナ	大豆と刻み昆 布のおにぎり	
20	土				牛丼 キャベツとツナの甘酢和え たまごスー プ	ミニ醤油せん べい	
22	月			チーズ	お弁当の日		
23	火	お誕生会		ビスケット	ごはん 魚のフライ ミニトマト いんげんの マヨ和え 大根のすまし汁	じゃことかつ おのおにぎり	
24	水			いりこ	ごはん 鶏肉の甘辛焼 ブロッコリーのごま和 え かぼちゃの味噌汁	鮭おにぎり	
25	木	人気メニュー： ハヤシライス		昆布	ごはん がんもの煮物 切り干し大根のはりは り漬け 具だくさん汁	りんごのカッ プケーキ	
26	金			バナナ	ハヤシライス 青菜のごま和え たまごのすま し汁	塩おにぎり	
27	土				ごはん 肉団子の甘酢あん 中華スープ パナ ナ	バタークッ キー	
29	月			かんぱん	ごはん 魚の煮付け ゆかり納豆 酢の物 厚 揚げの味噌汁	ごま昆布おに ぎり	



今月の旬や人気メニュー
 3日 (節分の日) 恵方巻き 5日 白菜と牛肉のすき煮
 9日 国際メニュー：スペイン料理 23日 お誕生会



2月のきゅうしょくだよ！



お正月の伝統料理



2016年が始まり、おへそのお友だちは『おはようございます！』と元気に登園しました。お話を聞くと、お正月はたくさんのおごちそうを食べて過ごしたようです。『おせち料理やおもちをたくさん食べてきたよー！』と子ども達は伝えてくれました。おへそ保育園でも給食の中で、お正月気分を味わう料理、お腹にやさしいお料理を出しました。1月7日に日本の伝統料理のひとつ『七草粥』を出しました。去年も出した七草粥は、七草を小さく刻み、塩もみしてお粥に混ぜただけで簡単に出来る七草粥はとても美味しかったようです。子ども達も、『塩加減がちょうどいい〜！』など、コメントを伝え食べていました(´0´) 伝統料理にふれ合う子どもたちに、もっともっと楽しみながら伝えていきたいです。(´v´) /

国際メニューは・・・？

みらい組さんの1月の国際理解は、『ロシア連邦』の国をお勉強しました。給食もロシアで有名な料理を出しました。それは、『ボルシチ』というお肉や野菜がたくさん入ったスープのようなものです。ベースはビーツという酢で漬けた野菜が使われていますが、今回保育園のボルシチは、ビーツは使わず酢を入れました。酢を入れるだけでも、日本と違う味付けになり、子ども達も食べていましたよ。

豚肉やじゃが芋、玉葱、人参、キャベツなどの具材をたくさん入れて、酢やトマトジュースを入れて味付けをしました。



2月3日は『節分』

～大豆のひみつ～

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですよね！大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか？



私の名前は、大豆です。からだは小さいけれど、『燻の肉』といわれるくらいたくさんの栄養があります！

貧血予防の鉄や、質の良いタンパク質、食物繊維、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています！私をたくさん食べて元気になってくださいね！！



また大豆はいろいろな食品に使われている！
みんな大豆のなかま！

豆乳・がんもどき・豆腐・納豆・みそ・きな粉・おから・しょうゆ・厚揚げなどの食品があります！普段から保育園でも出ている食品ばかりです！みんな本当は大豆をよく食べていることが分かりますね。だから、みんなは元気に登園することができますね。これからも、たくさん大豆を食べて大きくなりましょう！