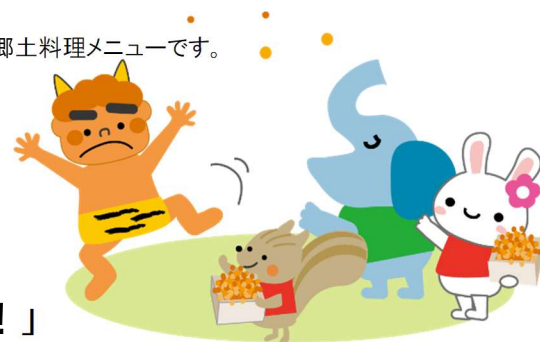


## 2月の献立予定表

|   | 1(火)   | 2(水)   | 3(木)  | 4(金)  | 5(土)                                 |
|---|--|--|---|---|--------------------------------------|
|   | ご飯<br>♥ブリの照り焼き<br>♥青菜の白和え<br>じゃが芋の味噌汁  | ご飯<br>鶏つくね<br>コールスロー<br>人参の味噌汁                         | チョコチップパン(チーズパン)<br>エビマヨ(鶏マヨ)<br>レタスサラダ<br>きのこのスープ   | ♥牛丼<br>きゅうりの酢の物<br>大根の味噌汁                       | お弁当日                                 |
|   | 小倉パイ   | ♥コーンフレークスナック   | 節分ロール🐱  | ♥スイートポテト  | スティックパン                              |
| 7(月)  | 8(火)   | 9(水)   | 10(木)   | 11(金)   | 12(土)                                |
| ご飯<br>♥白身魚のフライ<br>スパゲティサラダ<br>ほうれん草の味噌汁<br>♥ホットケーキ  | ご飯<br>♥餃子<br>中華サラダ<br>♥玉子スープ<br>ヨーグルト  | ご飯<br>♥焼鮭<br>大豆の五目煮<br>しめじの味噌汁<br>♥クリームクロワッサン(シュークリーム) | ♥サンドイッチ<br>♥鶏の唐揚げ<br>コーンスープ<br>ヤクルト<br>♥苺大福(ケーキ)    | 建国記念の日  | あんかけ丼<br>ほうれん草のお浸し<br>中華スープ<br>せんべい  |
| 14(月)   | 15(火)  | 16(水)  | 17(木)   | 18(金)   | 19(土)                                |
| ♥カレーライス<br>マカロニサラダ<br>バレンタインケーキ   | ご飯<br>♥ローストチキン<br>ブロッコリーのお浸し<br>油揚げの味噌汁<br>♥ジャムサンド   | ご飯<br>鯖の西京焼き<br>かぼちゃの煮付け<br>♥かき玉汁<br>ちょぼクッキー           | ご飯<br>豚じゃが<br>キャベツのごま和え<br>きのこの味噌汁<br>♥ドーナツ         | チーズパン<br>♥白身魚のバター焼き<br>温野菜<br>玉葱のスープ<br>たぬきおにぎり | ホットドッグ<br>バイクドポテト<br>野菜のスープ<br>クッキー  |
| 21(月)【郷土料理】   | 22(火)  | 23(水)  | 24(木)   | 25(金)   | 26(土)                                |
| ご飯<br> 鮭のちゃんちゃん焼き<br>アスパラソテー<br>かぼちゃの味噌汁<br>いもチーズ | ご飯<br>♥ハンバーグ<br>さつま芋のサラダ<br>麩の味噌汁<br>ヨーグルト   | 天皇誕生日  | ご飯<br>♥カレーのごま醤油焼き<br>わかめの酢の物<br>えのきの味噌汁<br>♥ポテトチップス | ♥メロンパン<br>♥クリームシチュー<br>添え野菜<br>♥焼きそば            | チキンライス<br>卵サラダ<br>コンソメスープ<br>パウムクーヘン |
| 28(月)   | <p>☆昼食時に果物(いちご、りんご等)を出しています。</p> <p>☆2/3(木)は節分おやつ、10(木)はお誕生日会メニュー、21(月)郷土料理メニューです。</p> <p>☆( )の中は、0.1.2歳児さんに提供する昼食、おやつです。</p> <p>☆献立は都合により変更となることがあります。</p> <p>☆“♥”“そら組さんのリクエストメニューです。</p> |  |   |   |                                      |
| ご飯<br>鯖の塩焼き<br>ささみのごま酢あえ<br>白菜の味噌汁<br>ラスク   |  |  |   |   |                                      |



### ☆給食だより☆

#### 今月の目標「行事を楽しもう！」

2月3日は、節分の日です。節分の豆まきは邪気を祓い、福を呼び込むために行います。大豆は生で撒くと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使いましょう。

郷土料理

#### 第11回目「北海道」



- 【ちゃんちゃん焼き】…鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した北海道、漁師町の郷土料理。
- 【アスパラソテー】…北海道のグリーンアスパラは収穫期間が短いにもかかわらず収穫量日本一！最近では秋冬にも収穫ができる栽培法も進められています。
- 【かぼちゃの味噌汁】…北海道はかぼちゃの収穫量日本一！全体の50%も占めています。
- 【いもチーズ】…じゃが芋の収穫量も日本で栽培面積は日本の約8割を北海道が占めています。また、広大な土地を活かした酪農も盛んで、生産量日本の9割を占めるチーズ王国です！

#### 🍴 今月のおすすめレシピ 🍴

##### いもチーズ

- 【材料】10個分
- ・じゃが芋…中4個(400g) ・チーズ…200g
  - ・片栗粉…40g ・顆粒コンソメ…大1
  - ・バター…適量

##### 【作り方】

1. じゃが芋を洗い、柔らかくなるまで茹でるか、ラップで包み600wで3~5分加熱し、皮を剥き、潰します。
2. 片栗粉とコンソメを1と混ぜ合わせた生地、チーズを包み込む。
3. 熱したフライパンでバターを溶かし、焼き目が付くように両面火を通し完成。