



令和5年度

2がつこんだてひょう



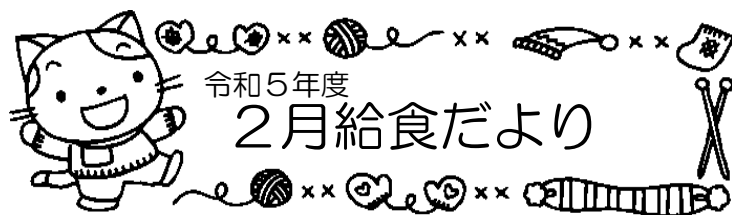
綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(木)	さけのチーズやき ささみとやさいのあえもの コンソメスープ	鮭 チーズ 鶏ささみ 豆腐 わかめ	油 ごま油	もやし きゅうり 人参 ねぎ ブナピー 白菜 大根	せんべい みかん ぎゅうにゅう	せんべい みかん 牛乳
2(金)	おにっごはん ちくわのカレーあげ ブロッコリーのっぺいじゅ	大豆 ひじき 鶏肉 ちりめんじゃこ ちくわ 豆腐 油揚げ 青のり	砂糖 こんにやく 小麦粉 油 カレー粉 さといも マヨネーズ	人参 かぶ ブロッコリー ねぎ ごぼう 白菜 大根	☆せつぶんクッキー いわしチップス ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 卵 イワシチップス 牛乳
5(月)	てづくりナゲット ほうれんそうのおかかあえ とうにゅうみそスープ	鶏ミンチ 鯉節 ウィンナー みそ 豆腐	砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 油	人参 ほうれん草 もやし ねぎ 大根 しめじ	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン りんごジャム 牛乳
6(火)	はっぼうさい はるさめのちゅうかサラダ バナナ	豚肉 かにかまぼこ	砂糖 ごま油 春雨 片栗粉	玉ねぎ 白菜 しいたけ 人参 きゅうり コーン バナナ	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン 牛乳
7(水)	しろみさかなのカレームニエル ひじきいりサラダ すましじる	白身魚 ひじき ハム 豆腐 油揚げ	小麦粉 砂糖 バター マヨネーズ	キャベツ きゅうり ねぎ 大根 玉ねぎ えのき	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
8(木)	ハヤシライス ブロッコリーのわふうサラダ みかん	牛肉 ツナ	油 砂糖 和風ドレッシング	人参 グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン ブロッコリー みかん	☆ボンデケーキ ぎゅうにゅう	白玉粉 粉チーズ 油 牛乳
9(金)	にくじゃが はくさいのあまずあえ チーズ	豚肉 ハム チーズ	油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 ほうれん草 みかん	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
13(火)	お弁当の日				☆手作りパン ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
14(水)	あいのこみハンバーグ キュン♡なサラダ コンソメスープ みかん	合びきミンチ 卵 豆腐 わかめ	油 マヨネーズ マカロニ チーズ	玉ねぎ きゅうり コーン 人参 ねぎ まいたけ 大根 白菜 みかん	☆ココアケーキ ぎゅうにゅう	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 油 牛乳
15(木)	さばのしおやき ひじきのもの みそじる	鯖 ひじき 大豆 油揚げ みそ 豆腐	油 砂糖 糸こんにやく さつま芋	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ えのき 白菜	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご ぎゅうにゅう
16(金)	マーボー豆腐 はくさいのしおこんぶあえ バナナ	豚ひき肉 豆腐 塩昆布	砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ニラ 白菜 ほうれん草 バナナ	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
19(月)	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのしらあえ すましじる	豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし えのき ねぎ 白菜 大根	☆なんちゃってアップル パイ ぎゅうにゅう	りんご 砂糖 春巻きの皮 油 牛乳
20(火)	しろみさかなのオイスターりやき きりぼしだいこんのすのもの ちゅうかスープ	白身魚 豆腐 かにかまぼこ ベーコン わかめ	小麦粉 油 砂糖	切干大根 きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ ブナピー	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
21(水)	みそラーメン もやしのナムル りんご	豚肉 ハム	中華麺 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ コーン もやし きゅうり りんご	☆おにぎり おちゃ	米 ゆかり じゃこ お茶
22(木)	クリームシチュー キャベツのフレンチサラダ みかん	鶏肉 牛乳 ツナ	油 じゃがいも フレンチドレッシング	大根 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ キャベツ きゅうり みかん	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
26(月)	からあげ ブロッコリーのごまドレサラダ すましじる	鶏肉 豆腐 ハム わかめ 油揚げ	油 小麦粉 ゴマドレッシング	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ まいたけ 大根 白菜	☆ごへいもち おちゃ	もち米 米 ごま みそ 砂糖
27(火)	カレーライス ほうれんそうのサラダ チーズ	牛肉 かにかまぼこ チーズ	じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし コーン	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
28(水)	さけなんばん きりぼしだいこんのもの みそじる	鮭 卵 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	小麦粉 油 さつま芋 マヨネーズ	玉ねぎ 切干大根 人参 いんげん しめじ ねぎ 白菜	☆むしぼん ぎゅうにゅう	ベーキングパウダー 小麦粉 砂糖 油 牛乳
29(木)	おでんふうに はくさいのあおじそサラダ なっとう	鶏肉 厚揚げ ちくわ かにかまぼこ	こんにやく 砂糖 じゃがいも 油 青じそドレッシング	大根 人参 白菜 ほうれん草 コーン なっとう	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご ぎゅうにゅう



- ・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。
- ・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。
- ・お弁当の日のごはんとおかずをいれてもってきてください。
- ・おたのしみにデザート(くだもの)をもってきていただいてもかまいません。
- ・☆のマークはてづくりおやつです
- ・2月2日(金)と21日(水)は白ごはんはりません。コップは持ってきてください
- ・お弁当の日はお箸とコップを持ってきてください





令和5年度

2月給食だより

綾東こども園

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。手洗い、うがいをきちんと行い、体を温める食べ物も物を摂取し、しっかりと睡眠をとって風邪に負けない体づくりをしましょう。

2月3日は節分



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良（邪気）を追い払い、福を呼び込むために行います。大豆は生でまくと目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す。

恵方巻は何のために食べるの？

七縁起の良い福神にちなみ、7種類の具材を包む恵方巻は「福を巻き込む」食べ物とされています。切らずに一気に食べることには「縁を切らない」という意味が込められています。

ご家庭で子供と一緒に恵方巻を作って、一年の健康と幸せを祈りましょう。

※今年の恵方は東北東です。



2月の献立に出る美味しい魚レシピです🐟

お家でもよかったら作ってみて下さい。

さかなのオイスターていやき

材料 〈子供4人分〉		作り方	
魚（白身魚やぶり等）	250g	① 魚はキッチンペーパーで水けをふきとり、食べやすい大きさに切る。 ② A を混ぜ合わせる。 ③ フライパンにごま油を中火で熱し、魚を並べ、焼き色がつくまで2分ほど焼き、裏返して同様に2分ほど焼く。 ④ ③に A を加えて全体に調味料が行き渡るように30秒ほど炒め合わせ器に盛る。	
ごま油	大さじ1		
A {	オイスターソース		大さじ2
	砂糖		大さじ1
	おろししょうが		少量

