

# 令和4年度 2月 食事だより 波子保育所

## ～給食室より～

	月	火	水	木	金	土	
			1/ 八宝菜 おからサラダ さつまいものバター焼き 果物 牛乳・味噌汁 ソース焼うどん	2/ 味噌チキンカツ もやしのごま酢和え さといもと竹輪の煮物 果物 牛乳・味噌汁 ツナの手ごね寿し	3/ 魚のつみれ汁 大豆の五目煮 ほうれん草の白和え 果物 牛乳・チーズ 恵方巻ロール	お好み焼き 果物	
未満児							
おやつ							
	6/ 塩ラーメン ポテトサラダ 胡瓜の塩っぺ和え 果物 ヨーグルト・トマト ポップコーン	7/ 豆腐ナゲット かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え 果物 牛乳・味噌汁 みそサバそぼろご飯	8/ ししゃものチーズ揚げ ひじきの炒め煮 キャベツとりんごの甘酢和え 果物 牛乳・味噌汁 みたらし団子	9/ カレー肉じゃが 小松菜の納豆和え ポイルウインナー 果物 牛乳・味噌汁 アップルカップケーキ	10/ 高野豆腐の炒り煮 切干大根のサラダ アーモンドカルシウム 果物 牛乳・味噌汁 焼きおにぎり	11/ 建国記念の日 	
未満児							
おやつ							
	13/ おからのギョウザ風煮 レタス味噌ドレッシングサラダ じゃが芋のてりやき 果物 ヨーグルト・味噌汁 ココアホットケーキ	14/ 魚の蒲焼風 わかめの酢の物 キャベツの豚汁 果物 牛乳・ウインナー 鶏そぼろおにぎり	15/ つるるんチャイナ 豆菜サラダ さつま芋のオレンジ煮 果物 牛乳・味噌汁 炊き込み葱ごはん	16/ 豆腐と鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのごま味噌かけ 果物 牛乳・味噌汁 みそラーメン	17/ みそ焼肉 スパゲティサラダ たたき胡瓜 果物 牛乳・味噌汁 メロンパン	18/ すき焼きうどん 果物	
未満児							
おやつ							
	20/誕生日メニュー 唐揚げ マカロニサラダ じゃが芋と人参の味噌汁 果物 ヨーグルト・トマト 胡瓜サンド	21/ 魚のケチャップ煮 刻み昆布の煮物 春雨サラダ 果物 牛乳・味噌汁 スノーボール	22/ 生揚げの味噌炒め いりこのカレー snack 白菜のかつお節あえごまサラダ 果物 牛乳・味噌汁 やこめご飯	23/ 天皇誕生日 	24/ 焼きそば 高野豆腐の甘煮 切干大根のナムル 果物 牛乳・味噌汁 わかめおにぎり	25/ 明太子スパゲティ 果物 年長 お雛様茶会 	
未満児							
おやつ							
	27/ 豆まめキーマカレー 豆腐サラダ 粉ふき芋 果物 ヨーグルト・トマト のりおにぎり	28/ 魚の梅干し煮 ひじきの中華和え カボチャサラダ 果物 牛乳・味噌汁 ヨーグルトケーキ				毎月19日は 和食の日 	
未満児							
おやつ							

### 大豆で免疫力を高めよう

大豆は栄養豊富なだけでなく、昔から魔除けの力があるとされ、節分には災いや病を払う豆まきに大豆を用います。感染症に打ち勝ち免疫力をつけるためにも、栄養価の高い大豆を食べましょう。

今月の献立には大豆製品を使用したメニューを多く取り入れました。気になるメニューがあればレシピを用意します。担任の先生か調理員に声をかけてください。

### 豆腐ナゲット

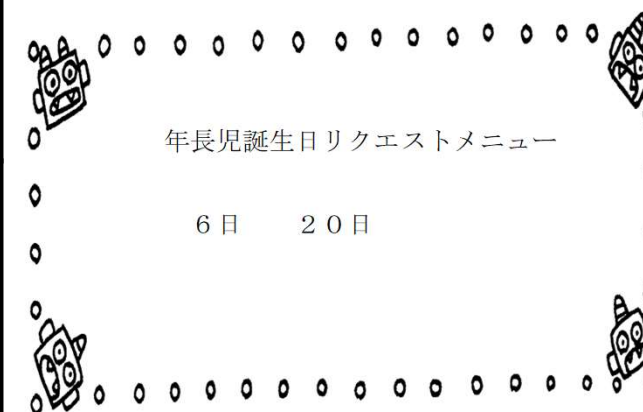
材料

豚ミンチ	30g	玉葱	15g
木綿豆腐	60g	人参	10g
小麦粉	2g	カレー粉	少々
片栗粉	2g		

作り方

①野菜をみじん切りにし、全ての材料を混ぜ合わせ180℃の油できつね色に揚げる。

節分（2月3日）鬼が苦手ないわしを食べると邪気を追い払うという意味が込められています。また恵方巻きは神様の方向に向かって切らずに食べると「運を逃さない」と言われています。



年長児誕生日リクエストメニュー

6日 20日

旬の食材……キャベツ、ながねぎ、ながいも、いよかん  
ぼんかん、キウイ、はまぐり、あさりなど



●今月のお誕生日メニューは20日です。