



きゅうしょくだより2月

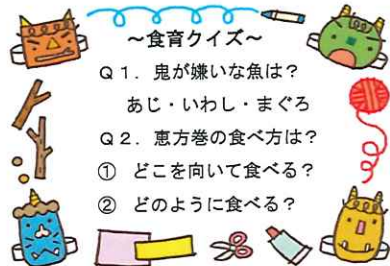
令和4年2月1日発行 加茂こども園

さまざまな食品に加工される

大豆



生の大豆には独特のおいと、味に苦みや渋みがあるため、加工して食べられてきました。加工方法には煮る、いる、蒸す、発酵させるなどがあります。
大豆を加工した食品には、豆腐や油揚げ、厚揚げ、納豆、豆乳、みそやしょうゆ、大豆油など、たくさんの種類があります。日本の食生活には欠かせない食品です。



～食育クイズ～

- Q1. 鬼が嫌いな魚は？
あじ・いわし・まぐろ
- Q2. 恵方巻の食べ方は？
① どこを向いて食べる？
② どのように食べる？

答え：Q1…いわし Q2…①北北西

②食べる前に恵方を向き、食べ終わるまでそのまの方向を向き、1本食べる

アングレースとは、フランス語で「イギリス風」という意味です。主に、小麦粉・溶き卵・パン粉・バターを使って焼いたり、油で揚げたりした料理のことをいいます。炒ったパン粉がサクサクしていて、食感も楽しめます。是非ご家庭でも作ってみてください！

～1月たんじょうかいメニュー～



- ☆中華風炊き込みご飯
- ☆コーン入りかき玉汁
- ☆たくあん



鶏肉のアングレース(1/28メニュー)

材料(1人分)

鶏肉：60g 生姜：5g 醤油：1.5g 片栗粉：4g 揚げ油：適量

【つけだれ】

ウスターソース：8g 砂糖：3.7g パン

<作り方>

- 一口大に切った鶏肉に、生姜汁と醤油で下味をつけておく。
- 片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- ウスターソースに砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで火にかける。
- パン粉をフライパンに広げ、こんがり焼く。
- ②で揚げた鶏肉を③のタレに絡め、その後④のパン粉をまぶす。



こんだてひょう

| 日 | 曜日 | 昼食 | おやつ |
|----|----|----------------------------------|--------------------|
| 1 | 火 | チャプチェ 甘酢キューブサラダ 卵焼き | りんご ミルク |
| 2 | 水 | 肉じゃが もやしナムル パナナ | ★ピーチタルト 牛乳 |
| 3 | 木 | 節分 鶏肉と大豆の炒め煮 いわしのみりん焼き ごまたくあん | 節分ポーロ 牛乳 |
| 4 | 金 | ミートスパゲティ ひじきのマリネ 黄桃 | ★節分マフィン 牛乳 |
| 5 | 土 | 具だくさん味噌汁 焼魚 みかん | 菓子 牛乳 |
| 6 | 日 | | |
| 7 | 月 | からあげのレモンソースあえ ゆで野菜サラダ ミニトマト | きな粉もち(未満児 菓子) 牛乳 |
| 8 | 火 | ひじきの炒め煮 ししゃもフライ ゆで卵 | ★アーモンドクッキー 牛乳 |
| 9 | 水 | ジャーマンオムレツ パクパクあえ パナナ | 菓子 ミルク |
| 10 | 木 | カレーうどん ごぼうサラダ パイン | ★納豆ラスク 牛乳 |
| 11 | 金 | 建国記念の日 | |
| 12 | 土 | ビーフシチュー スティックきゅうり りんご | 菓子 牛乳 |
| 13 | 日 | | |
| 14 | 月 | 魚のコーンフレークあげ もやしのサラダ ミニトマト | 菓子 牛乳 |
| 15 | 火 | ラーメン風味噌汁 おからボール みかん | ★キャラメルポップコーン 牛乳 |
| 16 | 水 | チーズバーグ ポテトサラダ 黄桃 | 菓子 ミルク |
| 17 | 木 | すき焼き風煮 炒り卵のナムル パナナ | ★フルーツパフェ |
| 18 | 金 | クリームシチュー 大豆のフレンチサラダ ごまふりかけ | 菓子 牛乳 |
| 19 | 土 | せいけつはっぴょうかい パン ジュース | |
| 20 | 日 | | |
| 21 | 月 | マーボー豆腐 きのことサラダ ごまたくあん | 菓子 牛乳 |
| 22 | 火 | たんじょうかい 赤鬼ランチ 具だくさんカレースープ みかん | バームクーヘン 牛乳 |
| 23 | 水 | 天皇誕生日 | |
| 24 | 木 | 筑前煮 切り干し大根のコールスロー ゆで卵 | ★ココアムース |
| 25 | 金 | コーン入りかき玉汁 豚ミンチのつくね風 パイン | 菓子 ミルク |
| 26 | 土 | 卵うどん やみつきピーマン 味付けのり | 菓子 牛乳 |
| 27 | 日 | | |
| 28 | 月 | 豆乳味噌汁 さわらのごまみそ焼き パナナ | 菓子 ヤクルト ★手作りおやつ |

- ◎都合により、メニューが変更する場合があります。
- ◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
- ◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。
- ◎オレンジ色のメニューは新メニューです。