



きゅうしょくだより2月

令和6年2月1日発行 加茂こども園



こんだてひょう

栄養満点！豚肉とひじきの混ぜごはん

〈材料〉4〜5人分

- 豚肉 50g
- ひじき(乾) 5g
- 人参 40g
- 玉ねぎ 50g
- 卵 2個
- 昆布だし汁 100g
- 醤油 20g
- 砂糖 16g
- 味醂 5g



〈作り方〉

- ①人参、玉葱は細かく切る。
- ②豚肉を炒め、①を加えさらに炒める。
- ③②がしんなりしてきたら水に戻しておいたひじきを加え炒める。
- ④昆布だし汁を加え煮込む。
- ⑤醤油、砂糖、味醂を加え味を整える。
- ⑥別のフライパンで卵を炒めておく。
- ⑦炊きあがったお米に⑤と⑥を加え混ぜ合わせる。

手洗いを習慣に

食前の手洗いは、ウイルスや菌を防ぐだけでなく、幼い子にとっては「これから食べるよ」という合図にもなる大切な行動。正しい手洗いを習慣にしましょう。

お肌の乾燥予防のためにも、水分はしっかり拭き取って。

1月たんじょうかいメニュー



- 果汁ゼリー
- コンソメスープ
- 豚肉のひじきの混ぜご飯
- ミートボール



日	曜日	昼食	おやつ
1	木	大豆の五目煮 チヂミ 味付けのり	★プリンアラモード
2	金	麻婆豆腐 ゴマネズサラダ 卵焼き	きなこポーロ ミルク
3	土	中華丼 やみつきピーマン	菓子 牛乳
4	日		
5	月	ポークビーンズ 小松菜と厚揚げのおかか煮 いり卵	★さつま芋スティック 牛乳
6	火	豆乳味噌汁 ふんわりナゲット 黄桃	菓子 牛乳
7	水	豚肉の生姜焼き 枝豆と塩昆布の卵焼き ごまたくあん	★豆乳プリン
8	木	にゅうめん タラのカレーチーズ焼き パイン	菓子 ミルク
9	金	せいかつほっぴょうかい(1・2歳児) パン ジュース クリームシチュー 大豆のフレンチサラダ パナナ	菓子 ヤクルト
10	土	ビーフシチュー スティックきゅうり	菓子 牛乳
11	日	建国記念の日	
12	月	振替休日	
13	火	チャブチェ 甘酢キューブサラダ ごまふりかけ	★ぶどうゼリー
14	水	ハヤシライス キャベツの福神漬和え みかん	★ココアカップケーキ 牛乳
15	木	切り干し大根煮 小松菜とひじきのサラダ 卵焼き	菓子 ミルク
16	金	コーン入りかき玉汁 焼き魚 パナナ	菓子 牛乳
17	土	せいかつほっぴょうかい(3・4・5歳児) パン ジュース	菓子 牛乳
18	日		
19	月	チキンカレー フルーツサラダ 福神漬	★肉まん風蒸しパン 牛乳
20	火	酢豚 切り干し大根のナムル いり卵	菓子 牛乳
21	水	たんじょうかい 赤鬼ランチ わかめスープ みかん 果汁ゼリー	菓子 りんごジュース
22	木	白菜とかぼちゃのコーングラタン きゅうりとツナの酢の物 味付けのり	★コーンフレークバー 牛乳
23	金	天皇誕生日	
24	土	具沢山味噌汁 焼き魚	菓子 牛乳
25	日		
26	月	肉じゃが 伴三糸 パイン	菓子 牛乳
27	火	お好み焼き はりはり漬け ごまふりかけ	菓子 ミルク
28	水	豆腐チャンプルー きのこのサラダ 味付けのり	★かぼちゃスコーン 牛乳
29	木	青菜の炒め煮 大豆とさつま芋の甘辛和え 卵焼き	菓子 牛乳

※オレンジ色の文字: 新メニュー

★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。