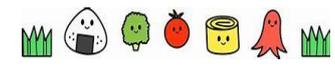


# きゅうしょくだより 2月

慶光保育園 給食室  
R4年 2月 1日

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ・レバーの甘辛煮 ・里芋のごまマヨサラダ ・レタス ・果物 ----- ・黒糖ラスク ・牛乳	<b>2</b> ・ピザ風卵焼き ・蓮根と厚揚げの煮物 ・果物 ----- ・じゃが丸くん ・牛乳	<b>3</b> ・いわしのつみれ揚げ ・温野菜サラダ ・果物 ----- ・節分クッキー ・牛乳	<b>4</b> ・すき焼き風煮 ・南瓜のミルク煮 ・ししゃも ・トマト ----- ・リンゴゼリー ・牛乳	<b>5</b> ・ロールサンド ・コーンスープ ・果物 ----- ・せんべい
<b>7</b> ・鮭のチャンチャン焼き ・蓮根の金平 ・果物 ----- ・パインクラッカー ・牛乳	<b>8</b> ・炒り卵の ミートソースかけ ・油揚げと野菜のナムル ・果物 ----- ・味噌たまおにぎり ・牛乳	<b>9 お弁当日</b> 	<b>10</b> ・豆腐の五目炒め ・おさつサラダ ・トマト ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳	<b>11</b> 	<b>12</b> ・親子丼 ・味噌汁 ・果物 ----- ・バームクーヘン
<b>14</b> ・豚肉の リンゴジャム焼き ・ひじきの酢の物 ・果物 ----- ・ココアメルティーフレーク ・牛乳	<b>15</b> ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・ポパイサラダ ・かえり ・果物 ----- ・鮭おにぎり ・牛乳	<b>16</b> ・魚の蒲焼き風 ・小松菜ときのこの 煮びたし ・煮豆 ・果物 ----- ・クリームチーズクッキー ・牛乳	<b>17</b> ・イタリアンスープ ・キャベツとツナの 和え物 ・果物 ----- ・牛乳もち ・牛乳	<b>18</b> ・まさご焼き ・切干大根のナムル ・トマト ----- ・南瓜ドーナツ ・牛乳	<b>19</b> ・和風スパゲティ ・ゆで卵 ・果物 ----- ・プリン
<b>21</b> ・魚のグラタン ・三つ葉入り金平 ・人参甘煮 ・果物 ----- ・ほうれん草団子 ・牛乳	<b>22</b> ・冬野菜カレー ・白菜のおかか和え ・果物 ----- ・カルシウムトースト ・牛乳	<b>23</b> 	<b>24</b> ・千草焼 ・大豆とひじきの サラダ ・トマト ----- ・コーン入り蒸しパン ・牛乳	<b>25</b> ・ウインナーと 野菜のポトフ ・切昆布の当座煮 ・果物 ----- ・ねぎせんべい ・牛乳	<b>26</b> ・肉うどん ・ゆで卵 ・果物 ----- ・クリームパン
<b>28 お誕生会</b> お楽しみメニュー 	 <p style="text-align: center;"><b>今月のお弁当日</b> 9日(水)です。</p> 				

## 節分とイワシ

節分の日には鰯(いわし)の頭を柗木の枝につりさげて、  
玄関に飾るといふ風習があります。

それを、柗鰯(ひいらぎいわし)といいます。

柗鰯は節分の為の魔除けとして使われたのが始まりです。

## レシピ：いわしのつみれ揚げ

- |                |           |
|----------------|-----------|
| ・いわしのすり身 300 g | ・卵 1個     |
| ・人参 25 g       | ・生姜       |
| ・青しそ 1~2枚      | ・片栗粉 20 g |
| ・玉ねぎ 100 g     | ・味噌 20 g  |
| ・ごぼう 25 g      | ・揚げ油      |

### 作り方

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②すべての材料を混ぜ合わせ、よく捏ねる。
- ③成形し、油で揚げる。