

きゅうしょくだより 2月

慶光保育園 給食室
R5年 2月1日

月	火	水	木	金	土
 <p>今月のお弁当日 8日(水)です。</p> 		1 ・かしわとコーンの炒め物 ・大豆入り煮昆布 ・かえり ・トマト ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳	2 ・ピザ風卵焼き ・野菜の納豆和え ・粉吹芋 ・果物 ----- ・じゃこマヨトースト ・牛乳	3 節分 ・ハンバーグ ・スパゲティー ・ウインナー ・ブロッコリー ・果物 ----- ・黄粉団子 ・牛乳	4 ・焼きそば ・ゆで卵 ・果物 ----- ・菓子
6 ・魚の香草パン粉焼き ・切干大根の煮つけ ・レタス ・トマト ----- ・南瓜マフィン ・牛乳	7 ・きのこ豚肉と青梗菜の卵炒め ・インディアンサラダ ・果物 ----- ・ツナそぼろおにぎり ・牛乳	8 お弁当日 	9 ・白菜と肉団子のスープ ・ブロッコリーとベーコンの炒め物 ・トマト ----- ・石垣もち ・牛乳	10 ・魚のおろし煮 ・ひじきサラダ ・煮豆 ・果物 ----- ・豆腐のブラウニー ・牛乳	11 
13 ・麻婆豆腐 ・白菜のごま和え ・ししやも ・果物 ----- ・ほうれん草の焼き餅 ・牛乳	14 ・きのこカレー ・切昆布の当座煮 ・果物 ----- ・ソーセージドッグ ・牛乳	15 ・魚のホイル蒸し ・胡瓜とわかめの酢の物 ・果物 ----- ・青のリフライドポテト ・牛乳	16 ・精進豆腐のまり揚げ ・野菜のナムル ・トマト ----- ・フレンチトースト ・牛乳	17 ・レバーの味噌炒め ・ポテトサラダ ・レタス ・果物 ----- ・鉄分蒸しパン ・牛乳	18 ・チキンライス ・コーンスープ ・果物 ----- ・プリン
20 ・炒り卵の肉味噌ソースかけ ・切干大根の和え物 ・果物 ----- ・牛乳もち ・牛乳	21 ・肉じゃが ・温野菜サラダ ・果物 ----- ・クッキー ・牛乳	22 ・焼き鮭 ・南瓜のミルク煮 ・野菜のチャプチェ ・トマト ----- ・キャロットケーキ ・牛乳	23 	24 ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・ポパイサラダ ・人参甘煮 ・果物 ----- ・じゃこおにぎり ・牛乳	25 ・ちゃんぽん ・ゆで卵 ・果物 ----- ・バームクーヘン
27 ・洋風かき玉汁 ・肉と野菜の変わり金平 ・果物 ----- ・オレンジゼリー ・牛乳	28 お誕生日会 お楽しみメニュー 	節分☆恵方巻き 願い事を浮かべながら、その年の縁起の良い方向（今年は南南東のやや南）に向かって1本丸ごと食べます。巻き寿司を切らないのは、「縁を切らない」「縁をかつぐ」という意味が込められています。 			

レシピ：精進まり揚げ（5～6個分）

- | | |
|----------|-------------|
| ・豆腐 1丁 | ・パン粉 20g |
| ・卵 1/2個 | ・醤油 5g |
| ・人参 50g | ・塩コショウ 少々 |
| ・葱 15g | |
| ・玉葱 100g | ・油（揚げる用） 適量 |
| ・長芋 50g | |

作り方

- ①豆腐は水気を切り、ペースト状にする
- ②長いものはすりおろす
- ③人参・玉葱はみじん切りにする
- ④葱は小口切りにする
- ⑤全ての材料を混ぜ合わせ、よく捏ねる
- ⑥丸く成形し、油で揚げる