きゅうしょくだより　2月

慶光保育園　給食室
R6年　1月31日

月	火	水	木	金	土
			1 ・すき焼き風煮 ・ひじきの酢の物 ・トマト ・黒糖ラスク ・牛乳	2　☆節分☆ ・大豆入りカレー ・いわしのフライ ・コールスローサラダ ・果物 ・鬼のパンツクッキー ・牛乳	3 ・焼きそば ・ゆで卵 ・果物 ・菓子
5 ・炒り卵の ミートソースかけ ・蓮根と厚揚げの煮物 ・果物 ・中華風おこわ ・牛乳	6 ・麻婆豆腐 ・白菜の胡麻和え ・焼き南瓜 ・果物 ・コーン入り蒸しパン ・牛乳	7 ・レバーの甘辛煮 ・ポテトサラダ ・果物 ・豆乳もち ・牛乳	8 ・鮭チャンチャン焼き風 ・切昆布の当座煮 ・果物 ・人参スコーン ・牛乳	9 ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・胡瓜とわかめの酢の物 ・かえり ・トマト ・フルーツヨーグルト ・牛乳	10 ・親子丼 ・味噌汁 ・果物 ・バームクーヘン
12 	13 ・ピザ風卵焼き ・大豆とひじきの 胡麻マヨサラダ ・果物 カルシウムトースト ・牛乳	14　お弁当日 	15 ・魚の香草パン粉焼き ・切干大根の煮つけ ・粉吹芋 ・果物 ・ココアメルティーフレーク ・牛乳	16 ・厚揚げの五目炒め ・ツナとわかめの さっと煮 ・果物 ・南瓜パイ ・牛乳	17 ・和風スパゲティー ・ゆで卵 ・果物 ・おせんべい
19 ・きのこと肉と青梗菜の 卵炒め ・根菜の煮物 ・果物 ・ほうれん草団子 ・牛乳	20 ・魚のグラタン ・野菜の納豆和え ・トマト ・大学芋 ・牛乳	21 ・白菜と肉団子のスープ ・ほうれん草のおかか和え ・ししゃも ・果物 ・豆腐ブラウニー ・牛乳	22 ・豚肉の生姜焼き ・野菜のかぼす醤油和え ・果物 ・じゃこおにぎり ・牛乳	23 	24 ・鶏飯 ・味噌汁 ・果物 ・プリン
26 ・豆腐のふわふわ揚げ ・ブロッコリーの ホットサラダ ・人参甘煮 ・トマト ・いちごミルクマフィン ・牛乳	27 ・チリコンカン ・和風サラダ ・果物 ・フレンチトースト ・牛乳	28 ・千草焼き ・ポパイサラダ ・煮豆 ・果物 ・じゃが丸君 ・牛乳	29 ・ハート型のコロッケ ・野菜のナムル ・ゆかりスパ ・果物 ・ケーキ ・牛乳	今月のお弁当日 14日です。	

レシピ：ツナとわかめのさっと煮

・ツナ	1缶（70ｇ）
・わかめ（乾）	10ｇ
・人参	25ｇ（1/6本）
・生姜	
・醤油	10ｇ
・砂糖	5ｇ
・油	炒め用

①わかめを水で戻し、短く切る
②人参は千切りにする
③人参を炒め、ツナ・わかめを加え炒める
④生姜・醤油・砂糖を加え、味を整える

※入荷の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。