

# きゅうしょくだより 2月

慶光保育園

令和7年1月31日発行

月	火	水	木	金	土
 <p>今月のお弁当日は 12日（水）です。</p> 					<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールサンド</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼリー</li> </ul>
<p>3 節分メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜と肉団子のスープ</li> <li>・大豆とひじきのゴママヨサラダ</li> <li>・ししゃもフライ</li> <li>・オレンジ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鬼のパンツクッキー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピザ風卵焼き</li> <li>・蓮根と厚揚げの煮物</li> <li>・バナナ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめとしらすのポテト焼き</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウインナー入りグラタン</li> <li>・ツナとわかめのさっと煮</li> <li>・トマト</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・黒糖ラスク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のかば焼き風</li> <li>・野菜の納豆和え</li> <li>・粉吹芋</li> <li>・リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お好み焼き</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・オレンジ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たぬきおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> </ul>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炒り卵のミートソースかけ</li> <li>・油揚げと野菜のナムル</li> <li>・リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれん草団子</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>11</p> 	<p>12 お弁当日</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜</li> <li>・わかめの酢の物</li> <li>・かえり</li> <li>・オレンジ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大学芋</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まさご焼き</li> <li>・小松菜ときのこの和え物</li> <li>・煮南瓜</li> <li>・バナナ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ饅頭</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・和風スパゲティー</li> <li>・ポテト</li> <li>・リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バームクーヘン</li> </ul>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・千草焼</li> <li>・ひじきの炒り煮</li> <li>・煮豆</li> <li>・トマト</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フルーツヨーグルト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冬野菜カレー</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・オレンジ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カルシウムトースト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のチャンチャン焼き風</li> <li>・大豆入り煮昆布</li> <li>・バナナ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳もち</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・ごまじゃこサラダ</li> <li>・リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかチーズおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・凍り豆腐のそぼろ煮</li> <li>・小松菜とウインナーの炒め物</li> <li>・トマト</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おからバナナケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きうどん</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・オレンジ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームパン</li> </ul>
<p>24</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レバー入りハンバーグ</li> <li>・スノーサラダ</li> <li>・リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パインクラッカー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イタリアンスープ</li> <li>・白菜のおかか和え</li> <li>・バナナ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ココアメルティーフレーク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩こうじ焼き</li> <li>・根菜の煮物</li> <li>・トマト</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉のカップケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>28 誕生日会メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハート型コロケ</li> <li>・ナポリタン</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・オレンジ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ショートケーキ</li> </ul>	

## ピザ風卵焼き（卵4個分）

- |       |     |        |    |
|-------|-----|--------|----|
| ・卵    | 4個  | ・炒め油   | 適量 |
| ・ベーコン | 40g | ・塩コショウ | 適量 |
| ・チーズ  | 適量  | ・ケチャップ | 適量 |
| ・人参   | 40g |        |    |
| ・ピーマン | 30g |        |    |
| ・トマト  | 40g |        |    |
| ・玉葱   | 80g |        |    |

## 作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、  
ベーコン・野菜（トマト以外）を炒める。塩コショウをする。
- ③卵を溶き、②とトマトを加え、混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿にクッキングシートを敷き、流し入れ、チーズをかける。
- ⑤180度のオーブンで20分程度焼いて完成。
- ⑥お好みでケチャップをかける。

※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。