

2020/2月

給食メニュー

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	土	三色どんぶり,切干し大根のサラダ,豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳,バナナのパンケーキ
02	日		
03	月	節分・恵方巻き,鶏のごまから揚げ,そうめん汁	牛乳,おに蒸しパン
04	火	ごはん,こまつなバーグ,ブロッコリーのごま酢あえ,白菜とえのきのみそ汁	牛乳,豆乳かんてん
05	水	ごはん,はんぺんのチーズサンドフライ,きゅうりの華風サラダ,あったか汁	牛乳,韓国風おやき
06	木	パン,白身魚のムニエル,ほうれん草としめじのソテー,ミネストローネスープ	牛乳,赤飯おにぎり
07	金	ごはん,豚肉炒め,ごぼうとコーンのサラダ,豆腐と青菜のみそ汁	牛乳,簡単チーズケーキ
08	土	とん汁うどん,フルーツミックス	牛乳,いなり寿司
09	日		
10	月	ごはん,さけの塩焼き,れんこんのきんぴら,豆腐と卵のみそ汁	牛乳,豆乳フレンチトースト
11	火	<建国記念の日>	
12	水	ごはん,みそカツ,パスタサラダ,こまつな汁	牛乳,カルピスゼリー,ビスケット
13	木	パン,ポークビーンズ,ブロッコリーのマヨネーズあえ,たまごスープ	牛乳,じゃこチーズおにぎり
14	金	ごはん,シュウマイ,チンゲン菜の中華和え,しいたけと豆腐のとろみスープ	牛乳,焼きチョコドーナツ
15	土	親子丼,小松菜のおかかあえ,じゃがいものみそ汁	牛乳,豆腐団子
16	日		
17	月	ごはん,魚のみそ照り焼き,ひじきと大豆の炒り煮,五目汁	牛乳,大学芋
18	火	ごはん,凍り豆腐のふわふわ煮,きゅうりとささみのごまサラダ,切り干しとかぼちゃのみそ汁	牛乳,ヨーグルトベイクドチーズケーキ
19	水	なすミートスパゲティ,ブロッコリーの三色サラダ,キャベツと卵のスープ	牛乳,カスタードクリームパン
20	木	パン,チーズコロッケ,せん野菜サラダ,白菜としめじのスープ	牛乳,鮭わかめおにぎり
21	金	ごはん,マーボー豆腐(キッズ),ほうれん草のナムル,中華コーンスープ	牛乳,小倉豆乳ゼリー
22	土	ごはん,鶏つくねのあんかけ,小松菜のサラダ,豆腐と切り干しのみそ汁	牛乳,クラッカージャムサンド
23	日	<天皇誕生日>	
24	月	<振替休日>	
25	火	ごはん,肉豆腐,かぼちゃのごまマヨネーズ,キャベツとあげのみそ汁	牛乳,バナナハードケーキ
26	水	豆カレー,大根サラダ,バナナ	牛乳,豆乳ババロア
27	木	パン,チキンナゲット,スイートポテトサラダ,豆乳コーンスープ	牛乳,おやつ雑炊
28	金	さばのそぼろごはん,ひじきの厚焼き卵,白菜とほうれん草のおかか和え,じゃがいものみそ汁	牛乳,オレンジゼリー,ビスケット
29	土	厚揚げの中華丼,きゅうりの酢の物,にら玉スープ	牛乳,豆蒸しパン

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

毎日の食事を豊かにする「乾物」

乾物は、その土地で収穫された旬の食材を、一年中食べることができるよう、保存のために加工したものです。日本の気候、風土と昔の人の知恵から生まれた「乾物」は、日本の食生活を支え、食文化として受け継がれてきました。乾物の良さは、利便性が高く、栄養的に優れた食品が多く、上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながる点です。毎日の食事に乾物を取り入れて、日本ならではの「食べ方」を次世代の子どもたちに継承しましょう。



★乾物の良いところ

・価格が安定している

乾物の多くは、旬の時期に収穫して加工。または乾物用に計画的に生産された食品です。そのため、天候に左右されることが少なく、年中、安定した価格で販売されています。

・常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、雑菌の繁殖を抑えた乾物は、常温でストック可能。色々な場面で活用することができます。非常用の備蓄にもなります。

・調理が簡単

最近では、包丁いらずで、戻すだけで使える乾物が販売されています。上手に活用すれば、調理の負担の軽減、時短にもつながります。



・手軽に栄養補給ができる

切り干しだいこんのように、生の状態より干すことで、栄養が増す食品があります。また、常備している乾物を、いつもの料理にちよい足しすることで、子どもにとって不足しがちな栄養を補うことができます。



乾物の使い方の基本

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。



簡単に作ることができる「水だし昆布」がおすすめ！「だし用昆布」を購入し、麦茶ボトルに水(1.5L)を注ぎ、昆布(20g程度)を入れて一晩、冷蔵庫に入れておくだけです。昆布に含まれる「グルタミン酸」は、母乳にも多く含まれる成分。昆布のうま味は低年齢児の子どもにとって、安心できるおいしさです。