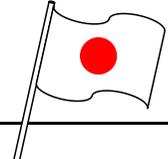
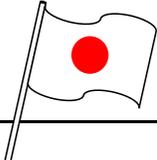


2月分献立予定表(ひよこ)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3
献立名				オレンジ むぎごはん 魚のてり焼き ビーフンの炒め物 ほうれん草のお浸し 野菜のすまし汁	バナナ むぎごはん 節分献立 マカロニのケチャップ煮 粉ふきいも いんげんのごま和え 麩のみそ汁	しおせんべい むぎごはん いなり汁 中華風きゅうり オレンジ
おやつ				さつまいも入りホットケーキ	鬼に金棒 (マシュマロおこし)	せんべい ビスケット
りんごを使ったレシピの紹介	5	6	7	8	9	10
豚肉のアップルソース ~材料 子供1人分~	バナナ むぎごはん 煮魚 カリフラワー トマトサラダ ポトフ	オレンジ むぎごはん 鮭のポテト焼き 野菜サラダ ゆでスナップえんどう 大根と白菜のみそ汁	バナナ むぎごはん 焼きミンチカツ 冬瓜のあんかけ ブロッコリーのお浸し いよかん 豆腐となめこのみそ汁 スイートポテト	オレンジ むぎごはん マーボー豆腐 かぼちゃグラッセ ゆでいんげん さつまあげのみそ汁 麩のラスク	オレンジ むぎごはん 魚のから揚げ ひじきの煮物 フレンチサラダ バナナ 具だくさん汁 ヨーグルト せんべい	しおせんべい むぎごはん 野菜ラーメン ウインナー バナナ せんべい ビスケット
豚ロース 40g りんご 10g しょうゆ 4g みりん 2g さとう 0.4g	きな粉ドーナツ	ジャムサンド				
~作り方~ ①りんごをすりおろす ②りんごとAの調味料を合わせておく ③豚肉を②の調味液に漬け込む ④オープンシートを敷いた天板に③を並べる ⑤180℃の温度で10分ほど焼く	12	13	14	15	16	17
	振替休日 	オレンジ むぎごはん 魚のみぞれ煮 ポテトサラダ ブロッコリー オレンジ きのこ汁 スコーン	バナナ むぎごはん 岩石揚げ 豆腐サラダ トマト 三平汁 バナナ	オレンジ むぎごはん とり肉のアップルソース 金時豆の含め煮 切干し大根のサラダ キャベツのみそ汁 野菜チップ		しおせんべい むぎごはん ポトフ 型抜きチーズ バナナ せんべい ビスケット
	19	20	21	22	23	24
	バナナ むぎごはん 魚のステーキソースがけ じゃがいもの煮物 ほうれん草のごま和え とり野菜汁 さつまいも入りぜんざい	バナナ ゆかりごはん 誕生会 チキンカツ 和風スパゲティ キャベツサラダ ポンカン 小松菜としらすのすまし汁 プリンアラモード	バナナ むぎごはん 魚のムニエルマトソース ふろふき大根 ゆでいんげん ビーフンスープ おさつスティック	オレンジ むぎごはん ホワイトシチュー ウインナー マカロニサラダ りんご みかんゼリー	天皇誕生日 	しおせんべい むぎごはん ビーフンスープ 粉ふきいも りんご せんべい ビスケット
	26	27	28	29	2月3日は節分です。(2月2日が節分献立です) 節分は、邪気を払い1年の無病息災を願う行事です。 福豆(炒った豆)やイワシを食べる風習があります。 炒った豆は【魔目を射る】いわしは鬼が嫌うにおい!という意味があるようです。 園では、誤嚥を防ぐため炒った豆は食べない代わりに献立に豆を使った献立のチリコンカンといわしのつみれ汁出します。	
	バナナ むぎごはん 鶏肉のオレンジ焼き ひじきの煮物 キャベツの甘酢和え 豆腐とわかめのみそ汁 型抜きチーズ せんべい	オレンジ むぎごはん 魚のてり焼き もやしの和え物 トマト おでん パリパリじゃこせん	バナナ むぎごはん 豆腐の五目揚げ れんこんの煮物 ブロッコリー ワンタンスープ りんごケーキ	バナナ むぎごはん 魚のパン粉焼き じゃがいもの煮物 ひじきサラダ オレンジ 白菜のみそ汁 ミルクトースト		

りんごを使ったレシピの紹介

豚肉のアップルソース
~材料 子供1人分~

豚ロース 40g
りんご 10g
しょうゆ 4g
みりん 2g
さとう 0.4g

~作り方~
①りんごをすりおろす
②りんごとAの調味料を合わせておく
③豚肉を②の調味液に漬け込む
④オープンシートを敷いた天板に③を並べる
⑤180℃の温度で10分ほど焼く

※柔らかくなってしまったりんごなどを使って調理するのもいいですね
※りんごの代わりにりんごジャムを使ってもおいしく作れます

※フライパンで焼くことも出来ますが、焦げないように気をつけましょう

※りんごに含まれる酵素が、たんぱく質を分解しお肉を柔らかくしてくれます。

※ おやつに牛乳がつきます

2月3日は節分です。(2月2日が節分献立です)
節分は、邪気を払い1年の無病息災を願う行事です。
福豆(炒った豆)やイワシを食べる風習があります。
炒った豆は【魔目を射る】いわしは鬼が嫌うにおい!という意味があるようです。
園では、誤嚥を防ぐため炒った豆は食べない代わりに献立に豆を使った献立のチリコンカンといわしのつみれ汁出します。

