



給食だより

2023年度
桂ぶどうの木こども園

新しい年を迎えてから1ヶ月があっという間に過ぎました。暦の上では春が近づいてきていますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪や感染症に負けない体をつくっていきましょう。
2月3日は節分です。『鬼は外、福は内』と豆をまいたり、恵方の方角に向かって恵方巻きを食べたり、いわしの頭を飾ったりといろいろな風習が伝わっていますね。
園でも2月2日に“節分メニュー”として給食に**大豆ごはん**、**いわしの梅煮**、おやつには**鬼蒸しまんじゅう**を作ります。

麩のココアラスク

レシピを教えてくださいというリクエストを受けて...

人気のおやつレシピを公開します!!
園ではいつもオーブンを使用して焼くのですが、ご家庭でも簡単に作ってもらえるように今回はフライパンで作ってみました!!

- ★材料★ (4人分)
- 焼き麩 ... 40g
 - 純ココア ... 5g
 - マーガリン... 30g
 - 砂糖 30g

- ★作り方★
- ① マーガリンを溶かして麩に絡める
 - ② ①に砂糖とココアを加えてよくまぶす
 - ③ ②を弱火~中火でフライパンで炒める
 - ④ 粗熱をとったら出来上がり
- ※オーブンを使用する場合は180℃に余熱し8分ほどで焼きあがります!!



- ポイント
- ★フライパンで炒めてすぐはふにゃふにゃですが、粗熱をとっていただくとさくっと美味しく仕上がります!
 - ★ココアを入れずに砂糖とマーガリンだけでも美味しいラスクになります。こちらも園で大人気のメニューです!

2月の予定献立

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
26	月	・ごはん ・ちくわのマヨ焼き ・ブロッコリーナムル ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・ちくわ(マヨドレ、青のり) ・ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、黄パプリカ (鶏ガラ、胡麻油、にんにく) ・豆腐、白菜、人参(味噌)	・牛乳 ・みかん ・お菓子
13 27	火	・中華丼 ・ししゃも ・春雨スープ	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、かまぼこ (鶏ガラ、醤油、酒、にんにく、生姜、塩胡椒、胡麻油、片栗粉) ・ししゃも ・春雨、にら、人参(鶏ガラ)	・牛乳 ・小松菜のホットケーキ (小松菜、ホットケーキミックス、卵、牛乳、油、砂糖、シロップ)
14 28	水	・ごはん ・豚じゃが ・ほうれん草の中華和え ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、糸こんにゃく、三度豆 (醤油、みりん、酒、砂糖) ・ほうれん草、人参、もやし、すり胡麻(醤油、砂糖、酢、胡麻油) ・大根、人参、三つ葉(味噌)	・牛乳 ・クッキー (小麦粉、ココア、砂糖、ベーキングパウダー、マーガリン)
1 29	木	・ごはん ・厚揚げの肉味噌炒め ・焼き南瓜 ・のっぺい汁	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、豚ミンチ、白葱(味噌、酒、砂糖、みりん、生姜、にんにく、片栗粉) ・南瓜(塩、油) ・大根、牛蒡、人参、蓮根、鶏肉、ねぎ(醤油、みりん、胡麻油、片栗粉)	・牛乳 1日・おしるこ (白玉粉、豆腐、砂糖、こしあん、塩) 29日・みたらし団子 (白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、みりん、片栗粉)
15 お弁当の日	木		★お弁当の日★ ・牛乳 ・いちご大福 (苺、白玉粉、砂糖、こしあん、片栗粉)	
2 16	金	・大豆ごはん ・いわしの梅煮 ・洋風切り干し大根 ・味噌汁	・精白米、胚芽米、大豆(醤油、酒、みりん、醤油) ・いわし、梅干し(生姜、醤油、酒、みりん、砂糖) ・切り干し大根、人参、三度豆、ベーコン (醤油、コンソメ)	・牛乳 ・鬼蒸しまんじゅう (小麦粉、さつまいも、砂糖、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、豆乳、油)
3	土	・ハヤシライス ・チーズ・果物	・精白米、胚芽米、豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、しめじ (ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖) ・鉄チーズ・果物	・牛乳 ・お菓子
17	土	・カレーライス ・チーズ・果物	・精白米、胚芽米、牛肉、人参、じゃが芋、玉葱、牛乳 (カレールウ、ウスターソース、砂糖) ・鉄チーズ・果物	・牛乳 ・お菓子
5 19	月	・ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・ひじきの煮物 ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉(マーマレードジャム、醤油、酒、にんにく) ・ひじき、人参、油揚げ、三度豆(醤油、砂糖、みりん) ・白菜、えのき、しめじ(醤油)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
6 20	火	・ロールパン ・ミルフィーユカツ ・チーズサラダ ・野菜スープ	・ロールパン ・豚肉(パン粉、卵、酒、塩胡椒、ウスターソース、油) ・レタス、ブロッコリー、人参、コーン、チーズ、ウインナー (マヨドレ、塩胡椒) ・キャベツ、玉葱、人参(コンソメ)	・牛乳 ・おにぎり 6日(精白米、胚芽米、しらす、胡麻、若菜ふりかけ) 20日(精白米、胚芽米、わかめふりかけ)
7 21	水	・ごはん ・さわらの塩麹焼き ・春雨サラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・さわら(塩麹、酒) ・春雨、ハム、人参、胡瓜、キャベツ(醤油、砂糖、酢、胡麻油) ・玉葱、わかめ、豆腐(味噌)	・牛乳 7日・八つ橋 (白玉粉、米粉、砂糖、きな粉) 21日・マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖)
8 22	木	・スタミナ寿司 ・厚揚げと大根の煮物 ・吉野汁 8日・果物	・精白米、胚芽米、牛肉、ごぼう、人参、大葉、いり胡麻 (醤油、みりん、砂糖、酒、酢) ・大根、厚揚げ、人参、鶏肉、三度豆(醤油、砂糖、酒、みりん) ・里芋、人参、油揚げ、ねぎ(醤油、みりん、片栗粉) 8日・りんご	・牛乳 ・ココアマフィン (小麦粉、ココア、砂糖、マーガリン、牛乳、卵、ベーキングパウダー、マシュマロ)
9	金	・ごはん ・天ぷら ・ブロッコリーのおかか和え ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、南瓜(小麦粉、卵、塩、油、ベーキングパウダー) ・ブロッコリー、人参、かつお節(醤油、塩) ・小松菜、玉葱、じゃが芋(味噌)	・牛乳 ・バナナ ・お菓子
10 24	土	・あんかけうどん ・焼きじゃが ・果物	・乾麺、豚肉、白菜、人参、青葱、かまぼこ (醤油、みりん、酒、片栗粉) ・じゃが芋、青のり(塩、油) ・果物	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。