

きゅうしょくだより



平成30年度
認定こども園 神田保育園

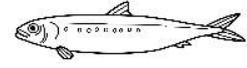
月	火	水	木	金	土
				1 <誕生会> 巻き寿司・白和え 五目煮豆 いわしのつみれ汁 おやつ 鬼まんじゅう	2 チキンライス サラダ コンソメスープ おやつ パン・果物
4 五目ビーフン炒め 里芋の煮物 かきたま汁 おやつ 大学芋	5 <魚の連携献立> いわしのフライ 胡瓜と油揚げの酢物 けんちん汁 おやつ マカロニきな粉	6 鶏肉の照り焼き ほうれん草納豆 味噌汁 おやつ くるくるドッグ	7 手作り弁当の日 おやつ パン	8 <たいたさんのリクエストメニュー> 肉みそご飯 焼きそば 人参とツナのきんぴら ふの清汁 おやつ カリカリせんべい	9 ウィナーピラフ サラダ カレースープ おやつ パン・果物
11 振替休日	12 鯖の幽庵焼き ひじきの炒め煮 飛鳥風汁 おやつ 栗蒸し羊羹	13 <さらさんのリクエストメニュー> 納豆ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き たらこ人参豚汁 おやつ ブラウニー	14 パン 鮭のムニエル 和風サラダ カレーうどん おやつ おにぎり	15 <連携献立> 益田野菜 たっぶりすき焼き 春菊のごま和え 味噌汁 おやつ かりんとう	16 炊き込みご飯 酢物 味噌汁 おやつ パン・果物
18 豚肉の生姜焼き 胡瓜とかぶの酢物 味噌汁 おやつ アメリカンドッグ	19 <から弁当> おにぎり 卵焼き 魚の西京焼き スパゲッティサラダ れんこんのきんぴら ブロッコリーごま和え おやつ 大根もち	20 麻婆豆腐 小松菜の中草炒め 清汁 おやつ おにぎり	21 <ふみやさんのリクエストメニュー> 手羽元の照り焼き マカロニサラダ カレースープ おやつ 人参ケーキ	22 いわしの蒲焼き キャベツの酢物 味噌汁 おやつ ホットドッグ	23 鶏そぼろごはん 小松菜の炒め煮 味噌汁 おやつ パン・果物
25 パン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ クリームシチュー おやつ おにぎり	26 鯖の甘酢あんかけ ほうれん草と白菜のおかか和え 味噌汁 おやつ 蒸しパン	27 <たかひろさんのリクエストメニュー> ひじきご飯 おでん 胡瓜とみかんの酢物 味噌汁 おやつ 人参クラッカー	28 鯖の味噌煮 胡瓜とじゃこの酢物 にゅうめん おやつ ハムチーズトースト	※リクエストメニューの前後の日に、リクエストおやつを入れることになりました。赤字で書かれているおやつがリクエストです。	

例年比、今年は暖かい日が続いてありますが、もう少し寒さが続きそうですね。寒さ対策、乾燥対策をしっかりと風邪を予防しましょう！
新しい園舎になり、給食室もたくさん目に触れられるようになりました。特にりすさんは、今まであまり見る機会がなかったため興味津々です！食事中にランチルームを見るとよく目が合います（笑）給食を作るところからたくさん見て、食に関心の強い子どもになってもらいたいと思います！

2月においしい海の生き物

いわし
ぶり
かれい
いか
ズワイガニ

節分といえば、魔除けを意味するいわしです。いわしは、塩焼き、煮物、つみれ汁など美味しい食べ方がたくさんあります。脳の血液をサラサラにしてくれます。



おやつのリシピ

蒸しようかん

☆材料☆

- ・こしあん（市販のもの）…1袋（630g）
- ・小麦粉 …75g
- ・片栗粉 …20g
- ・水 …70cc

☆作り方☆

1. 小麦粉と片栗粉をふるって水と混ぜる。
2. 1の中にこしあんを入れよく混ぜる。この時に固いようであれば水を足す。
3. 持ち上げたときにたらーっと垂れるくらいの固さになったら、蒸し器で40分蒸し、串を指してくっついてこなければ、冷蔵庫で冷まして完成。

今月の「デモキッチン」は…
★日にち：2月14日（木）
★メニュー：益田野菜たっぶりすき焼き
★場所：キヌヤ1F
デモキッチンにて

節分

節分といえば、「鬼は外、福は内」の掛け声で豆をまきます。地域や神社によっては「福は内、鬼も内」というところもあるそうです。ところで、豆まきに使用する豆が炒ったものである理由をご存知ですか？炒り豆を使用するのは、旧年の厄災を負って払い捨てられるものであるため、撒いた豆から芽が出ては不都合であったためです。また、拾いやすいとの理由から炒り豆ではなく、殻付きの落花生を使用する地域もあるそうです。