

# おいしいきゅうしょく



—こんげつのもくひょう—  
食生活、習慣の自立を図る

## 兵庫保育園

日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事
				追加食	10時のおやつ		
1	木	小松菜煮びたし、魚のみそマヨ焼き、パンプキンスープ、果物	食パン	スパゲティ	牛乳 いりこ	ミルク あんこケーキ	朝礼
2	金	鬼面ライス、ブロッコリーソテー、大豆入りスープ、果物	鬼面ライス	南瓜の煮物	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト 節分ポーロ	豆まき 爪切りチェックの日
3	土	保育参加					保育参加 絵本の読み聞かせ会
4	日						
5	月	ポトフ、魚のパン粉焼き、ドレッシングサラダ、果物	ロールパン	小松菜の卵とじ	牛乳 いりこ	ミルク 豆乳もち	
6	火	魚のフライ、ひじきの煮物、じゃが芋のみそ汁、果物	ごはん	湯豆腐	牛乳 いりこ	ミルク 卵サンド	
7	水	カレーピラフ、れんこんサラダ、もやしスープ、果物	カレーピラフ	鶏肉のクリーム煮	トマトジュース	ミルク 鬼まんじゅう	体育教室 (さくら・ゆり)
8	木	おでん風煮、南瓜のチーズ焼き、わかめのすまし汁、果物	ごはん	きゅうりのごま和え	牛乳 いりこ	ミルク メロンパン風トースト	お店屋さんごっこ
9	金	鮭のホワイトソース、キャベツの卵とじ、もずくスープ、果物	ミルクパン	じゃが芋の炒め物	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日
10	土	ちゃんぽん、トマトのごま和え、バナナヨーグルト	ちゃんぽん	チーズ	牛乳	おかし	
11	日	建国記念の日					
12	月	振替休日					
13	火	ちくわの磯辺揚げ、野菜のオープン焼き、豆腐のみそ汁、果物	ごはん	白菜のクリーム煮	牛乳 いりこ	ミルク みかんゼリー	
14	水	カレーライス、ナムル、幼児りんごジュース、果物	カレーライス	炒り豆腐	野菜ジュース	ミルク チーズ春巻	山登り(さくら)
15	木	白菜の炒め煮、魚のごま焼き、ミルクスープ、果物	ごはん	ブロッコリーのおかか和え	牛乳 いりこ	ミルク チーズブレッド	
16	金	厚揚げのみそ炒め、ゆで卵、白菜のすまし汁、果物	食パン	ほうれん草の洋風煮びたし	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日 飛行船人形劇観劇
17	土	きつねうどん、しゅうまい、チーズ、果物	きつねうどん	春雨の中華味和え	牛乳	おかし	
18	日						Mスポーツ サッカー大会(さくら)
19	月	根菜汁、ココット、ほうれん草のごま和え、果物	ロールパン	里芋のそぼろ煮	牛乳 いりこ	ミルク フルーツポンチ	
20	火	豆腐ナゲット、野菜炒め、ふのみそ汁、果物	ごはん	南瓜サラダ	牛乳 いりこ	ミルク ホイップサンド	
21	水	鮭ごはん、ブロッコリーサラダ、きのこスープ、果物	鮭ごはん	五目煮	トマトジュース	ミルク ハムチーズトースト	体育教室 (さくら・ゆり)
22	木	和風マーボー、菜の花のごま和え、そうめん汁、果物	ごはん	魚の塩焼き	牛乳 いりこ	ミルク ふかし芋	
23	金	天皇誕生日					
24	土	カレーうどん、豆腐の煮物、ヨーグルト、果物	カレーうどん	きゅうりスティック	牛乳	おかし	
25	日						
26	月	黄色野菜のスープ、レバーの甘煮、グラタン、果物	ミルクパン	豚じゃが	牛乳 いりこ	ミルク プリン	
27	火	揚げ魚の野菜あん、切干大根の煮物、豆腐のすまし汁、果物	ごはん	マカロニソテー	牛乳 いりこ	ミルク ジャムスコーン	
28	水	ハヤシライス、コールスローサラダ、幼児牛乳、果物	ハヤシライス	卵焼き	野菜ジュース	ミルク ごまトースト	なわとび会
29	木	煮魚、ミートボール、厚揚げのみそ汁、果物	ごはん	クリームドリア	牛乳 いりこ	ミルク じゃが丸くん	

簡単に  
できる  
保育園  
おやつ  
レシピ

### ～ハムチーズトースト～

- ・材料 食パン1枚、ハム1枚、とろけるスライスチーズ1枚、マヨネーズ適量
- ・作り方 ①食パンにマヨネーズをぬり、ハムをのせる。②チーズをちぎって全体にのせ、トースターでトーストする。

### ～メロンパン風トースト～

- ・材料 食パン1枚、小麦粉大さじ2、マーガリン15g(バターでも可)、砂糖12g
- ・作り方 ①常温でやわらかくしたマーガリンと小麦粉、砂糖をよく混ぜ合わせて、クッキー生地を作る。②食パンに①をぬって、トースターでトーストする。(仕上げにグラニュー糖をかけてもおいしいです。)



2月の行事食

◎2日(金)  
節分にちなんだ  
給食とおやつ

