

令和 7 年 2 月 給 食 献 立 表

【今月の目標】・・・マナーを守って食べましょう。

須佐保育園

日 曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
			10時(未満児)	3時(共通)
1 土	人参ご飯	焼きビーフン 卵サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳/じゃがバター	牛乳/バナナマフィン
3 月	ご飯	すり身揚げ 切り干し大根の煮物 クリームシチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/恵方巻/果物
4 火	パン	豚肉のピカタ ブロッコリーサラダ 野菜ラーメン	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/ひじきおにぎり/果物
5 水	ご飯	魚の南蛮風 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/煮りんご	ヤクルト/フレンチトースト/果物
6 木	ご飯	コロッケ きゅうりとわかめの酢の物 卵スープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/ピザまん/果物
7 金	ご飯	れんこんつくね ひじきの煮物 さつま芋の味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/サンドイッチ/果物
8 土	パン	ナポリタン ウィンナーの卵とじ 野菜スープ	牛乳/蒸し芋	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
10 月	ご飯	ささ身のはさみ揚げ 野菜の土佐和え かぶシチュー	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/もちもちパン/果物
12 水	ひじきご飯	魚の煮つけ 南瓜の天ぷら 人参しりしり 団子汁	牛乳/みたらし団子	ヤクルト/照り焼きチキンピザ/果物
13 木	ご飯	ポテトオムレツ 野菜のアーモンド和え チンゲン菜のスープ	牛乳/南瓜煮	牛乳/ぜんざい/果物
14 金	ご飯	酢どり マカロニサラダ 豚汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/※バレンタインケーキ/果物
15 土	わかめご飯	豚肉の生姜焼き 和風サラダ かきたま汁	牛乳/ラスク	牛乳/レーズン蒸しパン/果物
17 月	ご飯	豆腐ハンバーグ ほうれん草の納豆和え イエローシチュー	牛乳/さつま芋の甘煮	牛乳/お好み焼き/果物
18 火	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き シーチキンサラダ 豆腐の五目汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/サクサククッキー/果物
19 水	誕生会	卵チャーハン チキンフラワー 野菜のマリネ パンネのミートソース ポトフ	牛乳/菓子	牛乳/イチゴ大福
20 木	ご飯	魚のカラフル焼き 根菜のごまマヨサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/じゃが芋煮	牛乳/※ツナマヨパン/果物
21 金	ご飯	八宝菜 マセドアンサラダ 肉団子汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/さつま芋スティックパイ/果物
22 土	梅ご飯	焼きそば 南瓜のそぼろ煮 中華スープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/黄粉団子/果物
25 火	パン	皿うどん じゃが芋のキッシュ オニオンスープ	牛乳/さつま芋バター	牛乳/野菜雑炊/果物
26 水	ご飯	魚のフライ 春雨サラダ 南瓜の味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/クレープ/果物
27 木	ご飯	ポテサラロール 三色和え 白菜スープ	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/まんじゅう/果物
28 金	ご飯	豆腐のつくね 五目きんぴら カレー汁	牛乳/卵焼き	牛乳/ベーコンパン/果物



今月のレシピ～ひじきおにぎり

＜材料＞ 4個分
 ご飯 360g
 にんじん 30g
 ごぼう 20g
 油揚げ 1枚
 乾燥ひじき 5g

煮汁
 だし汁 大さじ4
 醤油 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 ごま油 小さじ1

＜作り方＞

- ①人参・ごぼうは皮をむいて千切りにしておきます。油揚げは熱湯をかけ油抜きをしておきます。乾燥ひじきは水で戻しておきます。
- ②油揚げは半分に切り、5mm幅に切ります。
- ③中火で熱したフライパンにごま油をひき1、2を入れて全体に油がなじむまで中火で炒めます。
- ④煮汁の材料を加えて混ぜ、汁気がなくなるまで煮たら火からおろします。
- ⑤ボウルにご飯を入れ、④を入れて全体に味がなじむように混ぜ合わせます。
- ⑥ラップを広げ⑤を乗せ握ったら完成。