２月給食献立

たがみ台保育園

R7.1.31　発行

日	曜	献立名	副食材料名 赤 血や肉になる食品	副食材料名 黄 熱や力になる食品	副食材料名 緑 体の調子を整える食品	未満児 主食	未満児 特別食	３時のおやつ
1 14	土 金	豚と野菜の中華炒め 卵スープ	豚もも 卵	ごはん	人参、玉ねぎ、白菜 大根、もやし、キャベツ 小松菜、バナナ	ごはん	牛乳 シガービス	牛乳 バナナ オレオ
3 17	月	タンドリーチキン キャベツと卵のサラダ コンソメスープ	鶏もも、卵 ヨーグルト ベーコン かにかま	パン ごはん じゃがいも	キャベツ、もやし、人参 豆苗、白菜、玉ねぎ コーン、きゅうり	パン	牛乳 べじたべる	ほうじ茶 ３日★恵方巻 １７日★おにぎり
4 18	火	白身魚のチリソース もやしのナムル 中華スープ	白身魚 ハム	ごはん	もやし、人参、キャベツ 小松菜、玉ねぎ、白菜	ごはん	牛乳 ビスケット	スキムミルク バナナ 雪の宿
5 19	水	肉じゃが 小松菜の和え物	豚もも 卵、牛乳 かにかま	ごはん じゃがいも 食パン	人参、玉ねぎ、きぬさや 小松菜、白菜 キャベツ、もやし	ごはん	牛乳 ポテコ	スキムミルク ★フレンチトースト みかん缶
6 25	木 火	クリームパスタ かみかみサラダ オニオンスープ	鶏むね、もも 牛乳、豆乳 ちくわ	ごはん スパゲッティ じゃがいも さつまいも	玉ねぎ、しめじ、もやし 人参、キャベツ、水菜 れんこん、白菜、かぼちゃ	ごはん	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★野菜チップス パイン缶
7 21	金	さばのごま焼き 白菜の和え物 厚揚げのみそ汁	さば ハム 厚揚げ	ごはん ちくわ	白菜、人参、もやし 水菜、大根、玉ねぎ えのき、小ねぎ	ごはん	牛乳 白い風船	スキムミルク オレンジ バウムクーヘン
8 22	土	豚肉と切干大根の中華煮 春雨サラダ	豚もも 厚揚げ 卵	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ、切干大根 キャベツ、もやし 小松菜、りんご	ごはん	牛乳 さやえんどう	牛乳 りんご おにぎりせんべい
10 28	月 金	ポークカレー ごぼうのサラダ	豚もも 卵、ちくわ	ごはん じゃがいも さつまいも	人参、玉ねぎ、しめじ えのき、ごぼう キャベツ、豆苗	ごはん	牛乳 シガービス	スキムミルク ★焼き芋 もも缶
12 26	水	鮭のタルタル焼き フレンチサラダ 大根のスープ	鮭、卵 ベーコン	ごはん	玉ねぎ、キャベツ もやし、人参、豆苗 コーン、大根、ほうれん草	ごはん	牛乳 べじたべる	スキムミルク キウイ チョイス
13 27	木	みそカツチキン ゆかり和え 豆腐のみそ汁	鶏もも 卵、ちくわ 豆腐、チーズ	ごはん	キャベツ、もやし、人参 小松菜、玉ねぎ、えのき	ごはん	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★チーズケーキ みかん缶
15	土	**愛情弁当の日**　おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。					牛乳 ポテコ	牛乳 みかん 黒棒

レシピ

鶏肉のレモンソースがけ

〈材料〉

鶏もも肉	50ｇ×４切れ
酒	小さじ１
こしょう	少々
片栗粉	大さじ４
揚げ油	適量
★砂糖	大さじ１と 1/3
★しょうゆ	大さじ 1/2
★レモン汁	大さじ１
★みりん	小さじ 2/3

１月の献立で子どもたちから好評だった鶏肉のレモンソースがけのレシピです。ぜひ、ご家庭で作ってみてください！
４人分の分量です。

〈作り方〉

①鶏肉に酒、こしょうで下味をつける。
②★の調味料を鍋に入れ、火にかけ、レモンソースをつくる。
③下味をつけた鶏肉に片栗粉をつけて、油で揚げる。
④鶏肉がこんがり揚がったら、レモンソースをかけて完成。