

# 2月 食育だより

令和5年2月1日発行 豊川こども園給食

新年を迎えてあっという間に1カ月が過ぎました。暦の上では、春が近づいていますがまだまだ寒い2月になりそうです。風邪などひかないように温かい物をたくさん食べて体を温めましょう。



## ピラフおにぎり

新メニューです☆  
おかわりもすぐ無くなるくらい  
大人気でした♡

材料 (4人分)

- ・米 1合
- ・むきエビ 30g
- ・人参 15g
- ・玉葱 15g
- ・コーン 10g
- ・グリーンピース 10g
- ・有塩バター 8g
- ・コンソメ 5g



炊飯器で簡単に作れます☆  
おうちでも是非

- ① ご飯を少し硬めに、コンソメとバターを入れて炊く
- ② 人参、玉葱をみじん切りにする
- ③ 熱したフライパンに油をしきエビ(冷凍OK)を炒めて水を飛ばす
- ④ 切った野菜とコーンとピースを③に入れて、野菜に火が通ったらコンソメを少々入れ、味付けをする
- ⑤ 炊けたご飯と④を混ぜたら完成

米粉のパンクッキー



リリコの皮をむき → 包丁を使って上手に切れました → 切ったトマトを鍋に入れ  
加熱途中のソースと完成したトマトソースを味比べ!  
煮込んでいる間は、トマトについての○×クイズ

## ピザパーティー

自分でトッピングして、おいしくみんなで食べました♡



## 今年の方角 南南東

※園から見ると豊川小学校の方角です

## 節分の恵方巻とは

節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。1年の災いをはらい厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の方角に向かって丸かじりする事が習わしとされています。

園では2月3日のおやつに恵方巻を予定しています♡



## 2月のこんだて



月	火	水	木	金	土
		① 魚のごま照り焼き マセドアンサラダ レタス	② 豚肉とキャベツの甘辛煮 レバーのマリアナソース 果物	③ 鬼オムレツ 金棒ウインナー 枝豆・厚揚げの甘辛煮	④ あんかけちゃんぽん  棒チーズ
		シュガーラスク	バナナホットケーキ	恵方巻	お菓子
⑤ 中華スープ かき揚げ 果物 黄粉もち	⑦ 魚のコーンマヨ焼き ひじきの炒め煮 サニーレタス クロックムッシュ	⑧ 大豆入り五目煮 ソーセージソテー ブロッコリー 石垣もち	⑨ 鰯のミンチボール 野菜の磯和え 果物 野菜ジュースゼリー・お菓子	⑩ ささみのピカタ 干し大根の炒め煮 レタス 緑黄色野菜の子チミ	⑪ 建国記念の日 
⑫ ハッシュドビーフ 温野菜サラダ ゆで卵 黄粉サンド	⑭ お弁当の日  ♡ハートクッキー	⑮ 八宝菜 レバーのソース煮 果物 プリン・お菓子	⑯ 鶏肉のコーンフレック揚げ 線野菜 わかめのさっと煮 とうふわぱん	⑰ 魚のオレンジ煮 大根サラダ 厚揚げのカレー煮 みたらし団子	⑱ クリームスパゲティ  果物
⑳ ニョッキ汁  竹輪とこんにゃくの炒め煮 パン	㉑ 白菜のじっくり煮 わかめの炒めナムル 果物 肉まん	㉒ 魚のホイル焼き 蓮根の金平 レタス 豆腐ドーナツ	㉓ 天皇誕生日 	㉔ 豚じゃが 卵焼き 枝豆 チーズケーキトースト	㉕ カレーうどん  ミニゼリー お菓子
㉖ クリームシチュー ほうれん草ソテー 果物 フライドポテト	㉗ 牛肉の柳川風煮 ししゃもの磯辺フライ 白菜漬け ひよこ人参蒸しパン	※行事等により、献立を多少変更することがあります。 ☆は新メニューです。			