

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	土	中華丼 きのこの味噌汁 オレンジ	桃のタルト
3	月	大豆入りキーマカレー ひじきのサラダ ブロッコリー いちご 	甘酒ケーキ
4	火	肉じゃが 小松菜の胡麻和え かえり えのきの味噌汁 甘夏缶	鮭おにぎり
5	水	蓮根と豚肉の焼き団子 野菜のおかか和え 白菜のスープ オレンジ	フルーツゼリー
6	木	魚の西京焼き 野菜の納豆和え 中華スープ りんご	フライドポテト 
7	金	麻婆豆腐 大根のレモン和え わかめスープ 生パン 	黒糖蒸しパン
8	土	チキンライス オニオンスープ バナナ	いももち
10	月	ハンバーグ レタスとトマトのサラダ もずくのスープ オレンジ	ぶどうゼリー
12	水	鮭の塩焼き 切干大根煮 白菜の味噌汁 りんご	豆乳もち
13	木	鶏のから揚げ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 いちご 	メルティフレーク
14	金	お弁当日 	野菜チップス
15	土	ハヤシライス もやしナムル オレンジ	バナナ黄粉
17	月	玄米フレークチキン 春雨の中華和え 青菜の味噌汁 生パン	焼き芋 
18	火	きのこカレー 白菜の酢の物 ししゃも 甘夏缶	ココアクッキー
19	水	厚揚げの肉味噌煮 マセドアンサラダ 玉葱の味噌汁 バナナ	小豆蒸しパン
20	木	ひじきと高野豆腐の炒め物 ほうれん草のしらす和え わかめの味噌汁 オレンジ	バナナスコーン
21	金	魚の煮付 ブロッコリーのホットサラダ さつま芋の味噌汁 りんご	かえりスナック
22	土	米粉の蒸しパン バナナ リンゴジュース(ふあみりーday)	
25	火	豆腐のふわふわ揚げ ごぼうの金平 もずくの味噌汁 いちご	ちくわのカレー焼き
26	水	豚肉ときのこのケチャップ煮 里芋のマヨサラダ キャベツのスープ 生パン	しらすおにぎり
27	木	米粉パン 魚のフライ 野菜サラダ ミネストローネ りんご 	バナナヨーグルト
28	金	レバーの甘辛煮 大豆サラダ 切干大根の味噌汁 オレンジ	ほうれん草のマフィン 

※ 今月はリクエスト月間です。13日の給食、おやつはリクエスト1位メニューです。



節分と豆まき



2月3日は節分です。節分は立春の前日で「季節を分ける」ことを意味しています。

豆まきは、立春に向け、悪いことをひき起こす邪気や冬の寒気を鬼に見立てそれを追い払う行事です。豆には霊力が宿るとされ、豆を魔物の目(魔目)に投げつけると、魔を滅する(魔滅)ことができると考え、豆まきをするようになりました。豆まきが終わったら、福豆を食べましょう。これを「年とい豆」といい、自分の年にひとつ加えた数だけ食べて、1年の無病息災を祈ります。



《リクエストメニューの紹介》

- 主菜** 鶏のから揚げ、肉じゃが、鮭の塩焼き、ハンバーグetc...
- 副菜** ポテトサラダ、野菜の納豆和え、ごぼうの金平、切干大根煮etc...
- 汁物** 豆腐の味噌汁、もずくのスープ、えのきの味噌汁etc...
- おやつ** メルティフレーク、フライドポテト、ぶどうゼリー、豆乳もちetc...

今月のおすすめレシピ ブロッコリーのホットサラダ 21日献立



- 材料●(4人分)
- ベーコン 20g
- 人参 1/3
- ブロッコリー 1/2
- コーン 40g
- にんにく 1片
- オリーブ油 少々
- 塩コショウ 少々

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさにカットし、少し硬めに茹でる。
- ②ベーコンは5mm幅にカット、人参は千切り、コーンは水気を切っておく。
- ③にんにくをみじん切りにしたら、フライパンにオリーブ油を引き、にんにくの香りが出るまで炒める。
- ④③の中にベーコンを入れ、少し焼き色が付いたら人参を入れて炒め、コーンを入れる。
- ⑤①をフライパンの中に入れて、塩コショウで味を整えたら出来上がり。