



# 食事だより



2024年 なかよしすみれ保育園

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。冬にできる野菜は冷たい土の中でも凍り付いてしまわないよう糖分を蓄えるのでとても甘みが増しています。保育園の園庭でも様々な冬野菜が育っています、冬野菜の栄養を丸ごと摂れるような献立を中心に身体が温まる献立をたくさん入れています。

## 旬の食材 だいこん

だいこんにはミネラルとビタミンが豊富に含まれています。また、だいこんの葉っぱは緑黄色野菜な為、根の部分よりも栄養素が多く含まれている為一緒に摂取すると良いでしょう。だいこん葉のふりかけなども美味しいです。

美味しい大根の見分け方は、つやがあり、太くて重たいものが多いとされています。

## 2月の郷土料理

12日・26日 ごんじゅう(千葉県)

豚肉、油揚げ、かつお節を甘辛く煮て、ごはん混ぜたおにぎりで、食べ応え抜群です。右手の5本指、左手の5本指、合計10本の指で握るから“ごんじゅう”という言い伝えがあります。お弁当からおやつにピッタリなのでぜひお家でも作ってみてください。

	月	火	水	木	金	土
屋食						1
おやつ						お茶 お菓子
屋食	3 あんかけうどん かぼちゃのツナ和え	4 ごはん 鮭の塩焼き すき焼き風煮 きゅうりのおかか和え 油揚げのみそ汁	5 食パン 焼きビーフン さつまいもサラダ コンソメスープ	6 ごはん 鶏のレモン照り焼き 厚揚げと小松菜の煮物 なめこのすまし汁	7 和菓子の日 ごはん ちくわの青のりマヨ 春雨サラダ 中華スープ	8 マーボー丼 具沢山スープ
おやつ	牛乳 チーズトースト	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 しらすわかめおにぎり	牛乳 黒糖お麩ラスク	お茶 亥の子おはぎ	お茶 お菓子
屋食	10 しょうゆラーメン 大根のそぼろあん	11 建国記念日 	12 カムカムメニュー 食パン・ジャム トマトシチュー ごぼうサラダ	13 炊き出し訓練 ごはん 鶏の塩麴焼き 切り干し大根 具沢山みそ汁	14 ドライカレー ブロッコリーサラダ	15 チャーハン 鶏白湯風スープ
おやつ	牛乳 菓子パン		お茶 ごんじゅう(千葉県)	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 フレークおこし	お茶 お菓子
屋食	17 あんかけうどん かぼちゃのツナ和え	18 ごはん 鮭の塩焼き すき焼き風煮 きゅうりのおかか和え 油揚げのみそ汁	19 コッペパン 焼きビーフン さつまいもサラダ コンソメスープ	20 誕生日会 ごはん 鶏のレモン照り焼き 厚揚げと小松菜の煮物 くだもの なめこのすまし汁 牛乳	21 ごはん ちくわの青のりマヨ 春雨サラダ 中華スープ	22 マーボー丼 具沢山スープ
おやつ	牛乳 チーズトースト	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 しらすわかめおにぎり	牛乳 バレンタインクッキー	牛乳 黒糖お麩ラスク	お茶 お菓子
屋食	24 振替休日 	25 しょうゆラーメン 大根のそぼろあん	26 カムカムメニュー 食パン トマトシチュー ごぼうサラダ	27 3歳ふりかけクッキング ごはん 鶏の塩麴焼き 切り干し大根 具沢山みそ汁	28 ドライカレー ブロッコリーサラダ	
おやつ		牛乳 くだもの・お菓子	お茶 ごんじゅう(千葉県)	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 フレークおこし	

※0歳児クラス～2歳児クラスは午前おやつとしてほうじ茶・牛乳・せんべい等を使用しています。

※ジャムは2～5歳児に提供しています。

※くだものは旬の物を提供しています。(りんご・みかん)

…職員のおすすめ郷土料理メニューです