

# 2がつのメニュー



(学) スジャータ学園  
認定こども園  
いずみ幼稚園

寒いが続きますが今月は節分があります。心の中の邪気を追い払い素敵な体型になるには良い時期だと思います。

次のことに気を付けてみてください。

- ① 3度の食事をきちんと食べる。
- ② 食事はゆっくりとよくかんで食べる。
- ③ 主食・主菜・副菜のあるバランス良い食事にする。
- ④ 食物繊維を十分とる。
- ⑤ 食べ過ぎない。
- ⑥ 糖分（甘いもの）を取り過ぎない。
- ⑦ 毎日身体を動かす。

今回はヘルシーメニューを載せてみました。

参考にしてください。

## メニュー紹介①

### タンドリーチキン

- ① 鶏肉に塩をすり込む。
- ② ①の肉をしょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、プレーンヨーグルトに漬け込む。
- ③ 220℃から230℃のオーブンで20分程焼く。

#### 材料(子ども4人分)

鶏もも肉……160g  
塩……………0.8g  
しょうゆ……2.4g  
にんにく……0.8g  
カレー粉……1.2g  
ヨーグルト……40g  
(無糖)

## メニュー紹介②

### 豆腐団子

- ① 豆腐は軽く水をきる。
- ② 白玉粉に①の豆腐を混ぜて、よくこねる。
- ③ 耳たぶくらいのかたさになったら10円玉の大きさの団子にする。
- ④ たっぷりのお湯を沸かして、団子を入れる。団子が浮き上がってきたら冷水にとって冷ます。
- ⑥ きな粉と砂糖を混ぜて、団子にまぶす。

#### 材料(子ども4人分)

白玉粉……………80g  
木綿豆腐……100g  
きな粉……………28g  
砂糖……………28g  
塩……………少々



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	月	ハヤシライス、やさいのじゃこにびたし、くだもの	とうふだんご
2	火	てんしんどん、ちゅうかスープ、コロコロサラダ、くだもの	とうにゅうおこのみやき
3	水	せつぶん・ごはん、けんちんじる、おにバーグ、コールスローサラダ	だいちフレックスナック
4	木	わかめごはん、みそしる、なまあげのごもくにふかしいも、くだもの	フレンチトースト
5	金	ごはん、なっとうじる、さかなのケチャップいため、やさいは、ミニゼリー	スイートポテト
6	土		
7	日		
8	月	カレーライス、かいそうサラダ、くだもの	ミルクしるこ
9	火	ごはん、ミルクスープ、いりたまごのミートソースがけ、やさいのあえもの、くだもの	あまからだんご
10	水	あんかけうどん、だいちからあげ、パンサンズ、ゆでやさい	おやき
11	木	けんこくきねんび	
12	金	ごはん、みそしる、なまりのフレークに、あおなのなっとうあえ、くだもの	チョコスコーン
13	土		
14	日		
15	月	あいじょうべんとう ねはんだんごスープ	マカロニきなこ
16	火	ごはん、ちゅうかスープ、しんじゅむし、マカロニサラダ	じゃがいももち
17	水	じゃこごはん、みそしる、いりどうふ、やさいのナッツあえ、くだもの	てづくりクッキー
18	木	ごはん、すましじる、ちくぜんに、ポテトサラダ、くだもの	プリン
19	金	さけ・チーズごはん、やさいスープ、エビフライ、はるさめサラダ	ラスク
20	土		
21	日		
※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。			
22	月	ショクパン、ダンプリングカレースープ、あおなのサラダ、くだもの	ごへいもち
23	火	ごはん、さつまいものスープ、ひじきのいりに、かみかみあえ、くだもの	おからむしぼん
24	水	ごはん、みそしる、がんもどきのにももの、サラダ、くだもの	まんまるあげ
25	木	ごはん、みそしる、タンドリーチキン、さんまかんのスパゲッティー、ふりかけ	かんこく千枝ミ
26	金	ごはん、みそしる、はんぺんのフライ、サラダ、くだもの	じゃこおにぎり
27	土		
28	日		

