



給食だより

2月号 令和8年1月30日発行

寒さが厳しく朝もお布団から出づらい日々が続いていますが、あおぞら園のこどもたちは元気いっぱいです！

今年度も残り2ヶ月となりましたが、寒さに負けずに元気に、パワフルに過ごしましょう。

冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節ですね。給食でも冬野菜を中心に、体を温める食材を多く取り入れています。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう。

3日は節分ランチです。ケチャップライスでおにの顔を作ります。おにを食べてやっつけよう！



給食の紹介

《れんこんのサラダ》

材料	大人2人 + 子ども2人
れんこん	1節
酢	少々
塩	少々
人参	1/3本(50g)
きゅうり	1本(100g)
ホールコーン缶	1缶
ツナ缶	1缶
味噌	大さじ4(60g)
マヨネーズ	大さじ1/2(10g)
白ごま	大さじ1(7g)



秋から冬にかけて旬を迎えるれんこんは、シャキシャキとした歯ごたえが特長的な野菜です。揚げ物や酢の物、煮物、きんぴら、サラダなどいろいろな料理でおいしく食べることができます。れんこんは根菜の中でも免疫力を上げるビタミンCが多く含まれています。また、粘質成分で胃腸を整えてくれたり、風邪予防にも効果的。この季節に食べてもらいたい野菜のひとつです！



《作り方》

- れんこんは1/4に切って、3mm厚さに切る。水にさらしてからゆでる。ざるに上げ、塩と酢をふっておく。
- 人参、きゅうりはせん切りにし、ゆでる。
- ツナ缶は油分をきり、ほぐしておく。
- 味噌とマヨネーズをよく合わせる。
- ボウルに①②③、コーンを合わせ、④を加える。
- 最後にごまをふりかける。



パリッとサクサク！
人気メニューです♪

《れんこんの素揚げ》

材料	大人2人 + 子ども2人
れんこん	1節
塩	適量
揚げ油	適量



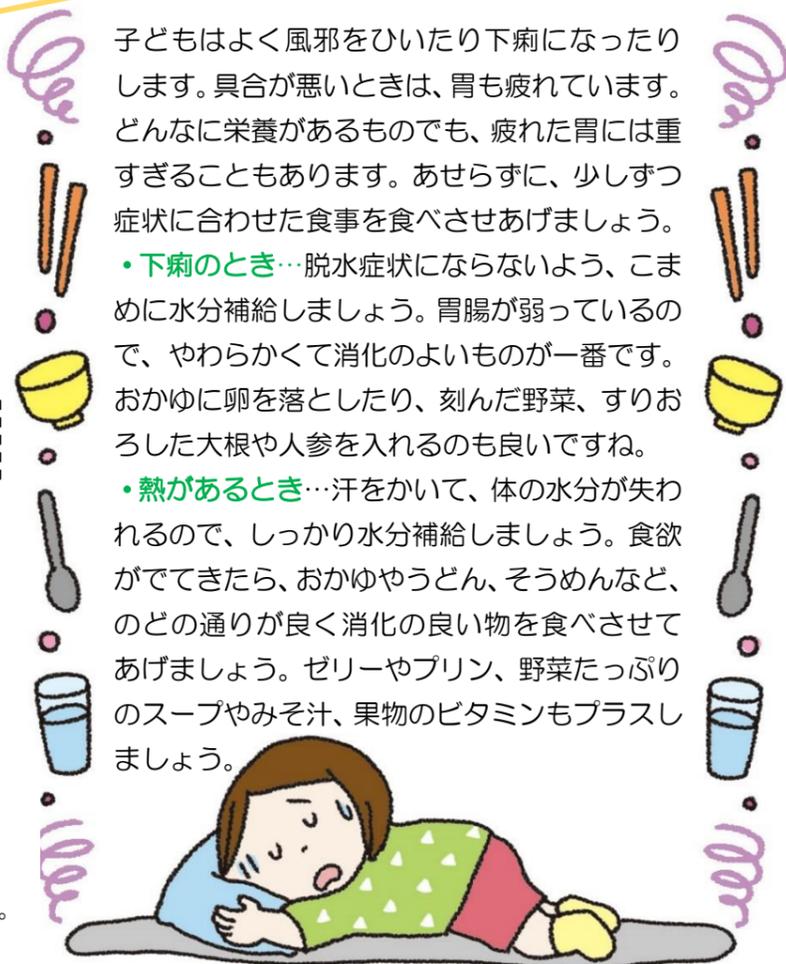
《作り方》

- れんこんは3mm厚さの輪切りにして、水にさらしておく。
- しっかり水気をきる。
- 低温(弱火～中火)でじっくり、うすい茶色になるまで揚げる。
- お好みで塩をふりかける。

子どもはよく風邪をひいたり下痢になったりします。具合が悪いときは、胃も疲れています。どんなに栄養があるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。あせらずに、少しずつ症状に合わせた食事を食べさせあげましょう。

・**下痢のとき**…脱水症状にならないよう、こまめに水分補給しましょう。胃腸が弱っているので、やわらかくて消化のよいものが一番です。おかゆに卵を落としたり、刻んだ野菜、すりおろした大根や人参を入れるのも良いですね。

・**熱があるとき**…汗をかいて、体の水分が失われるので、しっかり水分補給しましょう。食欲がでてきたら、おかゆやうどん、そうめんなどのどのが通りが良く消化の良い物を食べさせてあげましょう。ゼリーやプリン、野菜たっぷりのスープやみそ汁、果物のビタミンもプラスしましょう。



2月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート	
2日(月)	ごはん	米	牛乳	
	魚のみそマヨネーズ焼き	サーモン・塩・こしょう・油・味噌・マヨドレ・玉ねぎ		
	五目煮豆 みそ汁	大豆水煮・鶏もも肉皮なし・板こんにやく・人参・大根・さといも・冷凍さやいんげん・だし汁・みりん・砂糖・薄口醤油 だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・味噌		りんご
3日(火)	おにさんライス	米・バター・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉・塩・油・トマトケチャップ・卵・ちくわ・冷凍グリーンピース・とんがりコーン・トマトケチャップ	カルピス	
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油		
	人参の甘煮	人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油・(ブロッコリー・塩)		オレンジゼリー
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌		
4日(水)	ロールパン	ロールパン	牛乳	
	スパニッシュオムレツ	油・卵・ベーコン・ほうれんそう・玉ねぎ・じゃがいも・プロセスチーズ・牛乳・塩・こしょう・油・トマトケチャップ		
	野菜のトマト煮	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩		オレンジ
	スープ	だし汁・人参・乾燥わかめ・玉ねぎ・塩・薄口醤油		
5日(木)	ごはん	米	牛乳	
	魚の塩焼き	サーモン・塩・こしょう・油		
	かぼちゃのそぼろ煮	(鶏ひき肉・酒)・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・油揚げ・油・だし汁・砂糖・みりん・薄口醤油・塩		バナナ
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・ごぼう・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ねぎ・味噌		
6日(金)	ごはん	米	牛乳	
	豆腐の中華煮	ごま油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・白菜・玉ねぎ・だし汁・干しいたけ・砂糖・塩・薄口醤油・絹ごし豆腐・片栗粉・チンゲンサイ		
	ツナの揚げぎょうざ	ぎょうざの皮・ツナ缶・人参・玉ねぎ・炒め油・パン粉・塩・揚げ油		りんご
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌		
9日(月)	ごはん	米	牛乳	
	牛肉と厚揚げの炒め煮	牛バラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菜・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒		
	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう		りんご
	みそ汁	だし汁・大根・人参・えのきだけ・味噌		
10日(火)	ごはん	米	牛乳	
	キャベツのメンチカツ	キャベツ・豚ひき肉・パン粉・脱脂粉乳・卵・塩・こしょう・(小麦粉・卵・パン粉)・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース		
	高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・卵・みつば・干しいたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖		オレンジ
	みそ汁	だし汁・白菜・油揚げ・人参・味噌・白味噌		
11日(水) 建国記念の日				
12日(木)	ロールパン	ロールパン	牛乳	
	魚のトマトソース煮	たい・塩・片栗粉・揚げ油・白ねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレー・濃口醤油・塩・砂糖		
	さつまいものサラダ	さつまいも・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩		りんご
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・塩・薄口醤油		
13日(金)	ごはん	米	牛乳	
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・油・パン粉・牛乳・卵・塩・薄口醤油・ウスターソース・トマトケチャップ		
	きんぴらごぼう	(鶏ひき肉・酒)・ごぼう・人参・油揚げ・冷凍さやいんげん・油・薄口醤油・砂糖・みりん・白ごま		バナナ
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌		
16日(月)	ジャムパン	食パン・いちごジャム	牛乳	
	かぼちゃのグラタン	かぼちゃ・油・鶏むね肉皮なし・玉ねぎ・人参・水・塩・こしょう・バター・小麦粉・牛乳・パセリ・粉チーズ・パン粉		
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油		オレンジ
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩		
17日(火)	ごはん	米	牛乳	
	松風焼き	鶏ひき肉・ねぎ・玉ねぎ・炒め油・パン粉・卵・牛乳・砂糖・味噌・白ごま・油		
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう		りんご
	みそ汁	だし汁・もやし・油揚げ・人参・味噌		
18日(水)	ごはん	米	カルピス	
	魚の竜田揚げ	さわら・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油		
	野菜のうま煮	鶏もも肉皮なし・じゃがいも・人参・板こんにやく・干しいたけ・油・砂糖・濃口醤油・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん		バナナ
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐・人参		
19日(木)	カレーライス	米・油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・水・バター・小麦粉・カレー粉・はちみつ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・脱脂粉乳・冷凍グリーンピース	牛乳	
	オーロラサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・トマトケチャップ・マヨドレ		
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油		りんご
20日(金)	ごはん	米	牛乳	
	酢豚	(豚もも肉薄切・濃口醤油・しょうが汁)・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・干しいたけ・水・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・トマトケチャップ・酢・片栗粉・ピーマン		
	もやしの和え物	もやし・人参・きゅうり・ロースハム・レモン汁・薄口醤油		オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・油揚げ・みつば・味噌		
23日(月) 天皇誕生日				
24日(火)	鶏そぼろ丼	米・(鶏ひき肉・砂糖・濃口醤油・酒・油)・(卵・塩・砂糖・みりん)・冷凍グリーンピース	牛乳	
	キャベツのごま酢和え	キャベツ・チンゲンサイ・人参・鶏ささみすじなし・すりごま・砂糖・酢・薄口醤油・塩		
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・乾燥わかめ・人参・味噌		みかん缶
25日(水)	ごはん	米	牛乳	
	肉じゃが	油・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・冷凍グリーンピース		
	れんこんのサラダ	(れんこん・酢・塩)・きゅうり・人参・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・レモン汁・味噌・白ごま		バナナ
	みそ汁	だし汁・白菜・厚揚げ・人参・味噌・白味噌・味噌		
26日(木)	ごはん	米	牛乳	
	魚の照り焼き	サーモン・みりん・濃口醤油・油		
	なすと豚肉のみそ炒め	ごま油・人参・豚もも肉薄切り・なす・しめじ・玉ねぎ・ほうれんそう・酒・砂糖・味噌・濃口醤油・片栗粉		りんご
	にゅうめん	だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・みりん・塩・薄口醤油		
27日(金)	ピラフ	米・バター・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・酒	選択ジュース	
	鶏肉の甘辛煮	鶏むね肉皮なし・しょうが汁・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・ミニトマト		
	スパゲティーサラダ	スパゲティー・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう		
	スープ	だし汁・玉ねぎ・大根・人参・塩・薄口醤油		