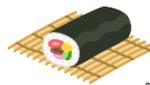




# 2月給食だより



とうばんの森こども園

## 「ストック食品」の上手な活用法

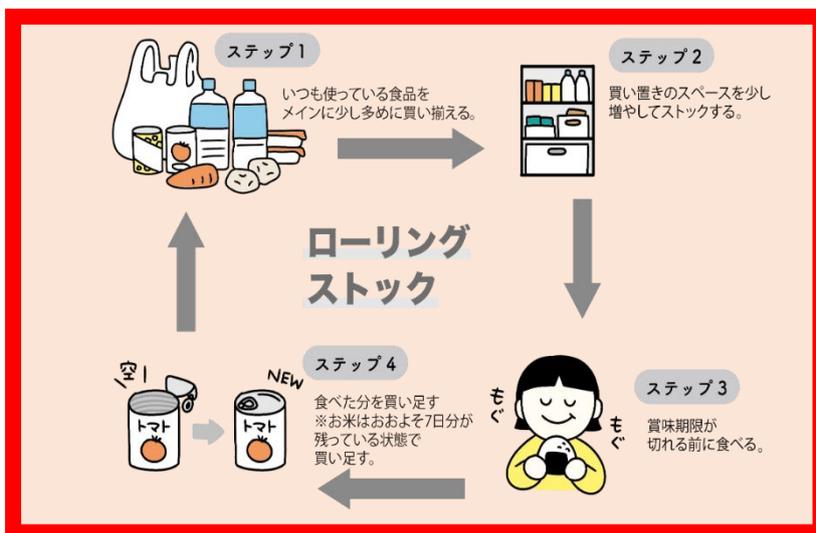


ストック食品（備蓄食品）は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かします。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。



### ★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



### ★2月の手作りおやつ★

- \*\*\*\*\*
- ☆ プリン 約 85kcal
- ☆ きなこ蒸しケーキ 約 90kcal
- ☆ 豆乳ドーナツ 約 130kcal
- \*\*\*\*\*

※ 手作りおやつはいつできるか未定です。お誕生日パーティーがないクラスから優先して出していきます。

今月のおやつから一品！ 「豆乳ドーナツ」

※園では、アイシングをしてかわいくデコレーションします

<材料5個分>

ホットケーキミックス 150g 豆乳55g 油10g 粉糖 適量

- ①ボールにホットケーキミックスと豆乳を入れ混ぜ合わせる
- ②油も加え手で少しこねる
- ③冷蔵庫で15分ほどおいておく
- ④冷蔵庫から出して直径3cmの大きさに丸める（お好みでドーナツ型でもできます）
- ⑤170℃の油で揚げる。冷めたら、粉糖をかける



# 2月献立表

月	火	水	木	金	土
<p>◆未満児(ごはんとおかず) 300Kcalを基準</p> <p>◆3歳・4歳・5歳(ごはん110g持参するとして) 360~440Kcalを基準</p> <p>※( )は未満児(3号園児)の主食です。 1・2号園児は主食を持ってきて下さい。 土曜日も2号園児は主食を持ってきて下さい。</p> <p>★ 2月 25日...3歳児 ★ 2月 27日...未満児・5歳児</p> <p>以上は、ひなまつりメニューとなります。 該当日には、主食(お弁当)は不要です。</p>					
<p>注) ☆印の日は2・3号園児のみで1号園児は給食はありません。</p> 					
<p><b>2(白ごはん)</b></p> <p>・家常豆腐</p> <p>・きゅうりとくらげの中華和え</p> <p>★厚揚げ・豚肉・人参・青梗菜・干しいたけ・玉葱・えのき ・土生姜・片栗粉・砂糖・醤油・オイスターソース・ウェイパー ・油</p> <p>★きゅうり・塩くらげ・しょうゆ ・砂糖・酢・ごま油</p>	<p><b>3(ふりかけご飯)</b></p> <p>・和風ポトフ</p> <p>・果物</p> <p>★青のり・花かつお・ごま・塩 ★大根・白ねぎ・鶏もも・人参 ・白菜・ブロッコリー・バイエルン・ウィニー・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油</p>	<p><b>4(白ごはん)</b></p> <p>・カレーシチュー</p> <p>・フレンチサラダ</p> <p>★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参 ・パイン缶・トマトJ・ホールトマト・ゆで大豆・グリーンピース ・カレールー・スキムミルク ・油</p> <p>★キャベツ・きゅうり・コーン缶 ・砂糖・酢・塩・塩こしょう・油</p>	<p><b>5(白ごはん)</b></p> <p>・麻婆豆腐</p> <p>・青菜の塩昆布和え</p> <p>★豆腐・豚ミンチ・人参・えのき・青梗菜・玉葱・干しいたけ ・土生姜・にんにく・ウェイパー ・豆板醤・甜麺醤・醤油・みりん・油・片栗粉</p> <p>★小松菜・パプリカ・ちりめん ・塩昆布・ごま</p>	<p><b>6(白ごはん)</b></p> <p>・さわらのごまみそ焼き</p> <p>・五目煮豆</p> <p>★さわら・みそ・砂糖・みりん ・ごま</p> <p>★干大豆・人参・ごぼう・大根 ・ちくわ・ひじき・こんにやく・いんげん・しょうゆ・砂糖・みりん ・だし・油</p>	<p><b>7(白ごはん) ☆</b></p> <p>・鶏すき煮</p> <p>・果物</p> <p>★鶏もも・玉葱・白菜・えのき ・人参・生しいたけ・ささがき ごぼう・白葱・焼豆腐・砂糖・醤油・みりん・だし</p>
<p><b>9(人参ご飯)</b></p> <p>・鶏のレモン煮</p> <p>・大豆とひじきのサラダ</p> <p>・果物</p> <p>★鶏もも・片栗粉・小麦粉 ・レモン果汁・油・醤油・みりん ・砂糖</p> <p>★ゆで大豆・きゅうり・ひじき ・人参・れんこん・ツナ缶 ・ごま・白みそ・マヨネーズ</p>	<p><b>10(白ごはん)</b></p> <p>・さわらの西京焼き</p> <p>・炒り卵の花</p> <p>★さわら・白みそ・砂糖 ・みりん</p> <p>★おから・鶏ムネ・人参・ひじき ・葱・油揚げ・板糸こんにやく ・生しいたけ・長芋・しょうゆ ・砂糖・みりん・だし・油</p>	<p><b>11</b></p> <p style="text-align: center;">建国記念の日</p>	<p><b>12(白ごはん)</b></p> <p>・チャプチェ</p> <p>・肉しゅうまい</p> <p>★春雨・人参・玉葱・ピーマン ・にら・パプリカ・牛肉・ごま・し ょうゆ・砂糖・塩・油・ごま油 ・オイスターソース・甜麺醤</p> <p>★肉しゅうまい</p>	<p><b>13(白ごはん)</b></p> <p>・肉じゃが</p> <p>・人参とツナのサラダ</p> <p>★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参 ・糸こんにやく・ちくわ・厚揚げ ・グリーンピース・醤油・砂糖・油 ・みりん・だし</p> <p>★人参・きゅうり・ツナ缶・酢 ・しょうゆ・油・ごま</p>	<p><b>14(白ごはん) ☆</b></p> <p>・牛肉と野菜の炒め物</p> <p>・果物</p> <p>★牛肉・玉ねぎ・キャベツ・人参 ・ピーマン・もやし・ごま・しょうゆ ・砂糖・みりん・油・りんごJ・み そ・ごま油</p>
<p><b>16(のりご飯)</b></p> <p>・鮭のカレームニエル</p> <p>・コールスローサラダ</p> <p>・果物</p> <p>★さけ・塩こしょう・小麦粉 ・カレー粉・油・塩</p> <p>★きゅうり・人参・キャベツ・玉 葱・コーン缶・ローズハム・マ ヨネーズ・レモン果汁・砂糖 ・酢</p>	<p><b>17(白ごはん)</b></p> <p>・ハンバーグ</p> <p>・野菜のおかか和え</p> <p>★合ミンチ・豆腐・玉葱・卵 ・パン粉・片栗粉・ホールトマト ・ケチャップ・ソース・砂糖・油 ・塩・塩こしょう</p> <p>★きゅうり・人参・キャベツ もやし・花かつお・春雨・ごま ・醤油・砂糖・酢</p>	<p><b>18(白ごはん)</b></p> <p>・豆腐の中華煮</p> <p>・金時豆の甘煮</p> <p>★豆腐・鶏ももミンチ・人参 ・玉葱・白葱・ささがきごぼう ・干しいたけ・えのき・青梗菜 ・土生姜・ウェイパー・しょう ゆ・砂糖・塩・油</p> <p>★金時豆・砂糖・醤油・塩</p>	<p><b>19(ゆかりご飯)</b></p> <p>・えびの天ぷら</p> <p>・栄養たっぷりサラダ</p> <p>★のばしえび・小麦粉・片栗粉 ・塩・油</p> <p>★キャベツ・きゅうり・人参・コ ーン缶・ローズハム・塩昆布 ・花かつお・油・レモン果汁 ・酢・砂糖・塩・塩こしょう</p>	<p><b>20(白ごはん)</b></p> <p>・麻婆厚揚げ</p> <p>・ごま酢和え</p> <p>★豚ひき肉・厚揚げ・春雨・玉 葱・人参・しめじ・ねぎ・土生 姜・味噌・砂糖・ウェイパー ・醤油・ごま油・片栗粉</p> <p>★きゅうり・干わかめ・人参 ・かにかまぼこ・ごま・酢 ・砂糖</p>	<p><b>21(白ごはん) ☆</b></p> <p>・野菜の中華煮</p> <p>・果物</p> <p>★豚肉・玉葱・人参・白菜 ・えのき・ピーマン・生しいたけ ・白葱・醤油・砂糖・ウェイパー ・塩・片栗粉・油</p>
<p><b>23</b></p> <p style="text-align: center;">天皇誕生日</p>	<p><b>24(菜飯)</b></p> <p>・赤魚の煮付け</p> <p>・あらめの煮物</p> <p>★赤魚・醤油・砂糖・みりん ・土生姜</p> <p>★あらめ・人参・白菜・油揚げ ・糸こんにやく・玉葱・鶏むね ・ちくわ・醤油・砂糖・油・だし</p>	<p><b>25(白ごはん)</b></p> <p>・コロッケ</p> <p>・春雨サラダ</p> <p>★コロッケ(市販品)</p> <p>★春雨・きゅうり・人参・コーン 缶・干わかめ・キャベツ・ごま ・砂糖・醤油・酢</p>	<p><b>26(白ごはん)</b></p> <p>・ポークビーンズ</p> <p>・果物</p> <p>★ゆで大豆・豚肉・玉葱・人参 ・ちくわ・じゃが芋・ひじき・グ リンピース・コンソメ・トマトJ・ケ チャップ・油・醤油</p>	<p><b>27(白ごはん)</b></p> <p>・鮭のてり焼き</p> <p>・切干大根の炒り煮</p> <p>★さけ・しょうゆ・みりん ・砂糖</p> <p>★切干大根・人参・ひじき ・生しいたけ・白菜・板糸こんに やく・しょうゆ・砂糖・みりん ・だし・油</p>	<p><b>28(白ごはん) ☆</b></p> <p>・みそちゃんこ</p> <p>・果物</p> <p>★鶏もも・白菜・人参・大根 ・ごぼう・糸こんにやく・えのき ・しいたけ・油揚げ・ねぎ ・だし・みそ・醤油・砂糖</p>