



令和7年1月31日発行 名東保育園



～ さくさくクッキー～

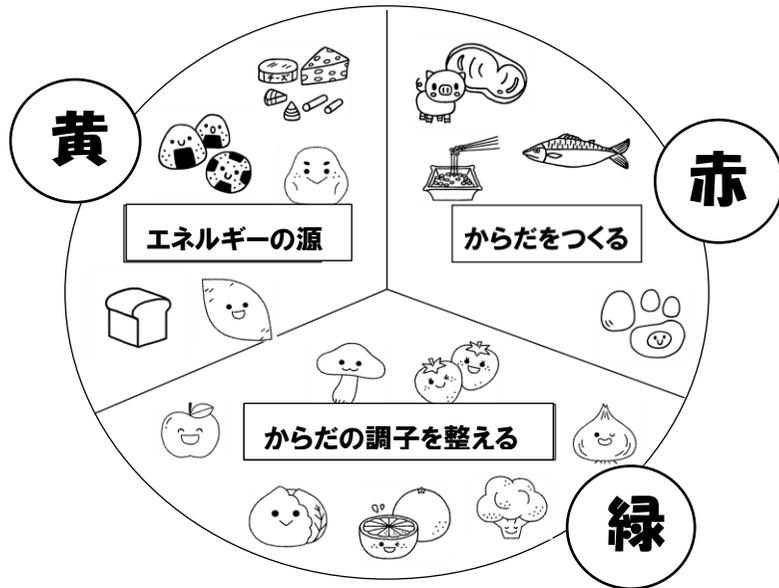
<材料>

- | | | | |
|-------|------|------|-------|
| ●小麦粉 | 200g | ●バター | 80g |
| ●砂糖 | 60g | ●塩 | ひとつまみ |
| ●サラダ油 | 50g | | |

<作り方>

- ① 溶かしバターに砂糖と塩を入れて混ぜる。
- ② ①に小麦粉とサラダ油を加えてよく混ぜる。
- ③ 生地を直径3cmの棒状に伸ばす。
- ④ 冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ⑤ 5mmの厚さに切り、150℃で10分焼いて完成!

バランスよく摂れる(三食食品群)



三色食品群とは？

食品が持つ栄養素の働きの特徴によって「赤・黄・緑」の3つに分類したものです。

保育園の給食の献立にも活用しています。

赤・・・おもにタンパク質を含む食品

黄・・・おもに糖質や脂質を含む食品

緑・・・ビタミンやミネラルを含む食品

2月の旬の食材

大根 かぶ 里芋 れんこん 白菜 ねぎ 春菊 水菜
 カリフラワー セロリ キャベツ ほうれん草 ごぼう
 小松菜 ブロッコリー 鮭 たら 鯖 ブリ さごし
 牡蠣 あんこう イカ いわし かわはぎ なまこ
 かに みかん いちご いよかん

<裏面献立表>

	月 10	火 25	水 12・26	木 13・27	金 14・28	土 1・15
給食	カレーライス 米 豚肉 さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ セロリ トマト缶 米粉のカレールー ココロピクルス だいこん 人参 きゅうり コーン	ミートソサティ パスタ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ ピーマン トマト缶 コールスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ マヨドレ 野菜スープ 玉ねぎ セロリ 人参 パセリ ブイヨン 鶏ガラ	ごはん 魚の塩焼き 魚 れんこんのそぼろ煮 豚ミンチ れんこん 人参 きぬぎや フロッコリー 湯汁 玉ねぎ 椎茸 えのき みつば	パン 鶏の香草焼き 鶏肉 パセリ バジル シルバーサラダ 春雨 パプリカ(赤・黄) きゅうり 玉ねぎ マヨドレ プチトマト 野菜スープ 玉ねぎ セロリ 人参 パセリ ブイヨン 鶏ガラ (27日) フロッコリー いちご	ごはん 魚の照り焼き 魚 きんぴらごぼう ささきごぼう 人参 つきこん いんげん 人参の甘煮 みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ まいたけ ねぎ	あんかけうどん 乾麺 豚バラ 白菜 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ 果物
	おやつ みかん 牛乳	きのこリソット しめじ 舞茸 人参 えのき 玉ねぎ バター 鶏ガラ ブイヨン (あめんぼ・めざかはおこぎり) いよかん 牛乳	ぜんざい 小豆 砂糖 もち さつまいも ※あめんぼ〜かに、きんぎょ、あひる組はもちの代わりにさつまいもとなります。 りんご 牛乳	チーズ蒸パン 小麦粉 砂糖 牛乳 チーズ みかん 牛乳	ブラウニー さつまいも 小麦 純ココア 牛乳 いちご 牛乳	補食 牛乳
	月 3・17	火 4・18	水 5・19	木 6・20	金 7・21	土 8・22
給食	ヒビンバ 豚ミンチ ナムル もやし ほうれん草 人参 コーン ごま油 プチトマト わかめスープ 生わかめ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 魚のみぞれかけ 魚 だいこん あさつき 肉じゃが 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん プチトマト みそ汁 玉ねぎ しめじ ねぎ 豆腐	中華飯 豚肉 ホタテ 白菜 人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン 春雨の和え物 春雨 人参 きゅうり きくらげ ごま油 冬瓜スープ 玉ねぎ 人参 冬瓜 ニラ ごま油 鶏ガラ	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 魚 トマト缶 玉ねぎ パセリ 人参 れんこんサラダ れんこん 人参 きゅうり じゃがいも ツナ缶 玉ねぎ マヨドレ フロッコリー ジュリアンヌスープ キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ	ごはん ぶり大根 ぶり だいこん 人参 しょうが グリーンサラダ ほうれん草 菜の花 水菜 人参 コーン 玉ねぎ 人参の甘煮 湯汁 豆腐 玉ねぎ まいたけ あさつき	けんちんうどん 乾麺 鶏肉 だいこん 人参 しめじ ささきごぼう 小松菜 果物
	おやつ みかん 牛乳	大根もち 切り干し大根 ねぎ じゃこ 米粉 片栗粉 青のり ごま油 いよかん 牛乳	スイートポテト さつまいも 砂糖 バター 牛乳 みかん 牛乳	みそラーメン やきそばめん キャベツ 人参 豚バラ ねぎ コーン みそ 大根スティック 牛乳	(7日)フレンチトースト パン 黒糖 牛乳 (21日)ツナマヨトースト 食パン 玉ねぎ ツナ缶 マヨドレ パセリ りんご 牛乳	補食 牛乳