



2 月 こんだてひょう



2023年度 光幼保育園

月	火	水	木	金
※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。 ※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。 ★のついたメニューは、青組の子どもたちのリクエストメニューです。			1	2
			ごはん 鶏の照り焼き かみかみサラダ なめこのみそ汁 牛乳 バナナ りんご蒸しパン	ごはん さわらのみそ焼き かぼちゃのコロコロサラダ ★とうもろこしのスープ 果物・牛乳 手作りパン 焼きドーナツ
5	6	7	8	9
ゆかりごはん 鮭のコーンフレーク焼き キャベツの酢の物 春菊のすまし汁 牛乳 マカロニきな粉 お麩ラスク	★塩ラーメン ★とんかつ 三色ナムル 果物 牛乳 大根の煮物 チーズ昆布おにぎり	ごはん カレイのごま風味揚げ ほうれん草のおかか和え 春雨スープ 牛乳 りんご レーズンクッキー	ごはん ひじきハンバーグ 人参きんぴら 大根のみそ汁 果物・牛乳 ゆで野菜 トマトピザ	ごはん 豆腐とれんこんのつくね 白菜のゆず和え キャベツのすまし汁 牛乳 カルシウムせんべい ミルクシュガートースト
12	13	14	15	16
建国記念日	ごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根の酢の物 豆腐のみそ汁 牛乳 魚肉ソーセージ コーンマヨトースト	りんご 弁当の日 	りんご りんいでんうどん さばの塩焼き ひじきの五目煮 果物 牛乳 ふかし芋 レーズン蒸しパン	食パン タンドリーチキン 大根とじゃこのサラダ 具だくさんスープ 果物・牛乳 人参グラッセ 梅おかかおにぎり
19	20	21	22	23
ごはん 豚肉のごま焼き れんこんきんぴら 白菜のみそ汁 牛乳 おしゃぶり昆布 スイートパンブキン	ごはん 鮭のムニエル ごぼうの青のりマヨサラダ かぼちゃのすまし汁 果物・牛乳 クラッカーサンド さつまいもパン	ごはん 海苔っこ豆腐 キャベツともやしの炒め物 さつまいものみそ汁 牛乳 粉ふき芋 オレンジカップケーキ	牛丼 チンゲン菜のナムル かぶのスープ ★カルピスゼリー 牛乳 乾パン お好み焼き	天皇誕生日
26	27	28	29	
ごはん あじのパン粉焼き 小松菜のコーン和え 根菜のみそ汁 牛乳 干し芋 チャーハンおにぎり	大豆ツナごはん 鶏の山賊焼き わかめの酢の物 じゃが芋のすまし汁 果物・牛乳 チーズ マーラーカオ	ごはん カレイのピカタ パスタサラダ 里芋のみそ汁 牛乳 きな粉バナナ ぜんざい	誕生月メニュー 食パン 鶏肉のから揚げ キャベツのマリネ 豆乳スープ ミニケーキ・牛乳 いりこ・クラッカー きつねおにぎり	

～和食の基本マナー～
はしをじょうずにつかおう!!

「はし」は日本の食文化のひとつです。現在、日本食が世界中で注目されていますが、海外でも日本食では「はし」が主役です。はしや箸わんのあつかいは、いっしょに食事をする人にとって気になるものです。ただししいマナーを知って見た目美しく食事をしましょう。

●正しい持ち方●
①上のはしは親指と人差し指、中指でささげつつ握ります。
②持つ位置ははしの頭が1cmの位置になるようにします。
③下のはしは親指のつけねでささめ、薬指の爪の根で押さえます。

●ただししいはしのごかし方●
箸を握る時に人差し指と中指を使い、5本の指を動かして食べ物をとります。



大豆を使ったレシピ ～大豆ツナごはん～ (2合分)

【材料】

- 米 2合
- ゆで大豆 80g
- ツナ缶 36g
- 人参 1/4本
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ1

【作り方】

- ① 人参を食べやすい大きさに切る
- ② 米を研ぎ、醤油・砂糖・酒の調味料を入れて、2合の線まで水を入れる
- ③ 大豆・ツナ・人参も釜に入れ、炊きあがれば完成