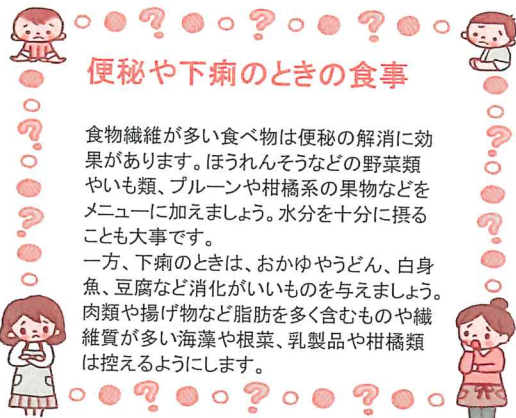


日	曜	主 食	副 食	お や つ		行 事
				10時	3時 (★印は手作りおやつです)	
1	火	雑穀米ごはん	里芋と豚肉のかき揚げ、小松菜のおかか和え 五目汁、りんご	牛乳 かきもち	牛乳 ★ツナマヨパン	
2	水	麦ごはん	おでん、ウインナー、白菜としめじの味噌汁	牛乳 バナナ	りんごジュース あられ、棒チーズ	
3	木	白ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き、拌三糸、かんばん汁 みかん	牛乳 お米ボール	牛乳、★塩ちんすこう	
4	金	白パン	あんかけ皿うどん、ブロッコリーのカレーマヨ和え 南瓜の素焼き	牛乳 バナナ	牛乳、野菜リング カルシウムせんべい	
5	土	白ごはん	れんこん団子汁、きゅうりのなめ苺和え さつま芋の甘煮、りんご	牛乳 動物ぼうろ	お茶、かみかみ昆布 ビスケット	
7	月	さつま芋パン	クリームシチュー、チンゲン菜とベーコンの卵とじ 中華きゅうり	牛乳 みかん	お茶 ★そばろおにぎり	
8	火	雑穀米ごはん	タラのカレーチーズパン粉焼き、サラダ菜 ほうれん草とツナの炒め物、貝だくさん春雨スープ、バナナ	牛乳 カルフィッシュ	★オレンジとミルクの 二色ゼリー	
9	水	人参ご飯	味噌ラーメン、ポテトチップスサラダ、蒸しなす	牛乳 りんご	牛乳、ごまスティック おさつスナック	
10	木	ツナピラフ	やわらかミートローフ、ブロッコリー、シーザーサラダ チンゲン菜のかきたまスープ、オレンジ	牛乳 ビスケット	りんごジュース ★フルーツケーキ	お誕生日会
11	金		◆ 建国記念の日 ◆			祝日
12	土	麦ごはん	鶏肉と根菜の煮ごみ、きゅうりとハムの酢の物 ほうれん草の味噌汁、りんご	牛乳 クラッカー	ヨーグルト えびせん	
14	月	白ごはん	ピピンパ炒め丼、白菜とチクワの白和え ジャガイモの磯和え	牛乳 りんご	牛乳、野菜かりんとう サクサクポテト	
15	火	雑穀米ごはん	鶏手羽元の甘辛煮、きゅうりとキャベツのゆかり和え ヒカド (※レシピ参照)、桃缶	牛乳 かきもち	お茶 ★フライドポテト	
16	水	麦ごはん	味噌ちゃんこ鍋風、中華きゅうり かぶとうすあげのお吸い物	牛乳 バナナ	★フルーツムース せんべい	
17	木	白ごはん	れんこんとひじきのすり身揚げ、サニーレタス グレープフルーツサラダ、大根としめじの呉汁	牛乳 お米ボール	牛乳 ★胡麻クッキー	
18	金	豆乳パン	スパゲティミートソース、ミモザサラダ ブロッコリーとベーコンの炒め物	牛乳 りんご	牛乳、野菜リング カルシウムせんべい	
19	土	白ごはん	ワンタンスープ、白菜ときゅうりの納豆和え ウインナー、バナナ	牛乳 動物ぼうろ	りんごジュース あられ、棒チーズ	
21	月	雑穀米ごはん	ハヤシライス、ひじきとツナの炒め物、ゆで卵	牛乳 みかん	お茶 ★ふかし芋	
22	火	麦ごはん	すき焼き風煮、ブロッコリー、むらくも汁、バナナ	牛乳 カルフィッシュ	牛乳 ★レモンカップケーキ	
23	水		◆ 天皇誕生日 ◆			祝日
24	木	白ごはん	魚の味噌煮 (大根付き)、きのこ長芋の梅だれ和え けんちん汁、桃缶	牛乳 ビスケット	お茶、かみかみ昆布 ビスケット	
25	金	黒糖パン	きしめん、きゅうりとチーズの南瓜サラダ、蒸しなす	牛乳 りんご	お茶 ★かつおおにぎり	
26	土	白ごはん	八宝菜、チキンナゲット もやしときくらげの中華スープ、オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳、ごまスティック おさつスナック	
28	月	白ごはん	カニカマ入り卵あんかけ丼、大豆入り中華サラダ ふるふる大根	牛乳 バナナ	牛乳 ★サクサク黒糖ラスク	



便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、ブルーベリーや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大事です。

一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がよいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにします。

※2月15日メニューより 「ヒカド」は長崎の郷土料理です。江戸時代に長崎に渡来した南蛮料理でポルトガル語で「細かく刻む」という意味です。この料理はさつま芋をすりおろしてとろみをつけた具沢山のスープです。

☆ヒカド(4人分) ☆レシピ紹介

ぶり切り身	60g
塩 (ふり塩)	少々
豚小間切れ	50g
大根	中1/6本
人参	中1/3本
④さつまいも	1/2本
⑥さつまいも	1/3本
干しいたけ(水戻し)	3枚
こねぎ	5g
かつお節	5g
だし昆布	5cm角一枚
薄口しょうゆ	大2
水	500cc

- ①分量の水に昆布を入れ30分ほどつけ、火にかける(弱火)。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節を入れ火を止める。かつお節が沈んだら(1~2分程)、ザルでこして出汁をとっておく
- ②ぶりは皮を取り1.5センチ角に切り、塩少々ふっておく。5分程置いたら熱湯をかけて、ザルにあげておく。
- ③大根・人参・④さつま芋・干し椎茸は1.5センチ角に切り、こねぎは小口切りにしておく。
- ④⑥のさつま芋はすりおろしておく
- ⑤鍋に油をひき豚肉を炒め、色が変わったら大根・人参・干し椎茸を入れ炒め、①と干し椎茸の戻し汁を入れて煮る。大根・人参に火が通ったらさつま芋を入れてさらに煮る。
- ⑥⑤の野菜が煮えたら②と調味料を入れて味付けをする。
- ⑦最後に④を入れ、とろみがついたら出来上がり。

※園では体調不良(下痢等)のお子様に合わせて、消化のいい食事に代えて提供しています。朝から体調が悪い時などは担任にお知らせください。