



# 2月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(月)	二色丼 おにしめ すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 焼いも
2(火)	ごはん 煮魚 シルバーサラダ 中華スープ 果物	チーズ	牛乳 蒸しパン
3(水)	ごはん 回鍋肉 しもつかれ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 スイートポテト
4(木)	わかめご飯 豆腐のつくね焼き ほうれん草のしらす和え物 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ジャムサンド
5(金)	ナポリタン 花野菜サラダ かきたま汁 果物	ビスケット	麦茶 焼きおにぎり
6(土)	チキンカレー コールスローサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 クッキー
8(月)	ごはん 鶏照り焼き ツナサラダ 野菜スープ 果物	クラッカー	麦茶 焼いも
9(火)	肉みそうどん 厚焼き玉子 ちくわきゅうり 果物	チーズ	麦茶 バナナ蒸しパン
10(水)	食パン 鮭の磯辺フライ マゼドアンサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 焼きおにぎり
12(金)	豚丼 コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	牛乳 シュガーラスク
13(土)	ごはん チキンシチュー キャベツの昆布和え スープ 果物	チーズ	麦茶 クッキー
15(月)	ごはん ハンバーグ 生野菜サラダ すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 焼いも
16(火)	きのこごはん チーズ入りちくわの磯辺揚げ すまし汁 果物	チーズ	麦茶 カステラ
17(水)	ごはん 煮魚 マカロニサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 チーズポテトもち
18(木)	カレーうどん ポークシューマイ ナムル 果物	クラッカー	麦茶 しらすおにぎり
19(金)	ごはん 酢豚 キャベツの塩昆布和え 中華スープ 果物	ビスケット	麦茶 ホットケーキ
20(土)	オムライス コールスローサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 クッキー
22(月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜とりんごのサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	牛乳 蒸しパン
24(水)	ホットドッグ ウィナー マゼドアンサラダ 中華スープ 果物	ヨーグルト	麦茶 焼きそば
25(木)	ハヤシライス 生野菜サラダ かきたま汁 果物	クラッカー	麦茶 きな粉ラスク
26(金)	ごはん 鶏のから揚げ コロコロサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 焼いも
27(土)	親子丼 おひたし 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 クッキー

\*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

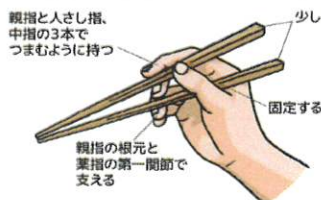
\*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

## 食育だより

### 《箸の持ち方》

進級を前に、こども達が箸を正しく持てているか、見直してみませんか？

1. 上の箸は、中央より少し上、親指の腹と人差し指の腹でもつ。
2. 中指の横に乗せる。
3. 下の箸は薬指の横に乗せる。
4. 上の箸だけ動かす。  
箸1本だけを、鉛筆持ちで



上下に動かす練習をすると、上手になってきますよ。ぜひご家庭でも一緒にやってみてください。

### 《旬の野菜を食べ合わせよう》

「かぶ」は、胃腸を温め、冷えによる腹痛を予防する食品として、古くから重宝されてきました。かぶの葉は、緑黄色野菜でビタミンやミネラルが豊富に含まれています。白い根の部分と一緒に煮物にしたり、単独の青菜として炒め物や和え物、汁の具などに利用するのもいいですね。葉を、ゴマ油で炒め、更に根を入れて、だし汁・油揚げ・酒・砂糖・しょうゆを加えて煮る「かぶと油揚げの炒め煮」は、ごま油の香ばしさとともに、葉と根と一緒に楽しむことができるので、おススメです。



### 【しもつかれ】2/3 献立

栃木県の郷土料理です。鮭の頭・炒った大豆・鬼おろしでおろした大根・にんじん・油揚げなどの材料を鍋で煮込んだものに、酒粕を手でちぎり入れて、最後に味を調えます。

旧暦2月の初午の日に、稲荷神社に赤飯と共に供えられ、無病息災を祈ります。発祥は定かではありませんが、鎌倉初期から作られていたとも言われています。現在でも栃木県の各家庭や飲食店で作られている栄養豊富な保存食です。「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」という言い伝えもあります。

※ARINKOMURA のしもつかれは、鮭の水煮缶を使用します。



誕生日会メニュー(1月)  
きなこもち