



# 2月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(火)	二色丼 チーズサラダ すまし汁 果物	チーズ	牛乳 ホットケーキ
2(水)	ごはん ブリ照り焼き シルバーサラダ 中華スープ 果物	ヨーグルト	麦茶 ジャムパン
3(木)	ロールパン 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツの酢漬け 果物	クラッカー	麦茶 焼きおにぎり
4(金)	クリーム Pasta キャベツの塩昆布和え コンソメスープ 果物	クッキー	麦茶 お好み焼き
5(土)	チキンカレー コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 せんべい
7(月)	肉みそうどん しらす入り玉子焼き ちくわきゅうり 果物	せんべい	麦茶 蒸しパン
8(火)	ごはん 鶏照り焼き ツナサラダ 野菜スープ 果物	チーズ	麦茶 シュガーラスク
9(水)	ごはん 煮魚 สปาゲティサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ゼリー
10(木)	わかめごはん 豆腐のつくね焼き ほうれん草のしらす和え 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ジャムサンド
12(土)	ハヤシライス 中華サラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	麦茶 せんべい
14(月)	豚丼 マセドアンサラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ホットケーキ
15(火)	ごはん ハンバーグ 花野菜サラダ 味噌汁 果物	チーズ	牛乳 バナナケーキ
16(水)	きのこごはん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え すまし汁 果物	ヨーグルト	麦茶 焼きうどん
17(木)	キーマカレー コールスローサラダ 中華スープ 果物	クッキー	麦茶 いもようかん
18(金)	ごはん 魚のムニエル マカロニサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 ゼリー
19(土)	親子丼 浅漬け 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
21(月)	ごはん 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	牛乳 ホットケーキ
22(火)	ごはん 鶏の唐揚げ フレンチサラダ 豆腐のスープ 果物	チーズ	麦茶 マカロニ安倍川
24(木)	ごはん 魚の甘酢づけ 切り干し大根煮 豚汁 果物	クッキー	麦茶 小豆入り抹茶蒸しパン
25(金)	卵サンド チキンシチュー リンゴサラダ 果物	ビスケット	麦茶 塩おにぎり
26(土)	ごはん 煮込みハンバーグ にんじんの甘煮 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ビスケット
28(月)	卵とじうどん 野菜とソーセージの揚げ物 ほうれん草のしらす和え 果物	クラッカー	麦茶 彩りおにぎり

\*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

《給食室より》「鬼は外！福は内！」今年の節分は2月3日です。季節を分けるという意味があるとは言え、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は、冬の寒さや病気・災害が多く、災いを鬼に例えて大きな豆で追い払い、福を招き入れる伝承です。その大豆を食べると健康に暮らせるという縁起によるものだそうです。ちなみに、大豆は【畑の肉】とも言われ、タンパク質などの栄養価が高く、さまざまな加工食に変身しています。みなさんも、大豆の仲間の食品を探してみましょう。ARINKOMURA では、大豆は丸くて適度な硬さと弾力があり、誤嚥して窒息のリスクがあるため、他の豆類に替えて提供しています。

(2/3の「鶏肉と白いんげん豆のトマト煮」は大豆のかわりに白いんげん豆を使用します。)

【1月のおやつ、おやき】

ARINKOMURA のおやきの中身は「かぼちゃ」と「切干し大根」でした！どちらもこども達に大人気！あつという間に食べました。



### 【鶏肉と白いんげん豆のトマト煮】 2/3 献立

【材料】2人分  
 鶏肉(もも・むね) : 300g  
 大豆(水煮) : 150g  
 玉ねぎ : 200g  
 にんじん : 60g  
 いんげん : 適量  
 コンソメスープの素 : 2個  
 塩・こしょう : 適量

#### 【作り方】

1. 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。にんじんは角切りにして茹でておく。大豆は水を切り、いんげんは2cmくらいの長さに切る。
2. オリーブオイルでニンニクを炒め、香りが出てきたら鶏肉と玉ねぎを加える。玉ねぎはしんなりするまで、鶏肉は色が変わるまで炒めます。
3. 肉の色が変わったらトマト缶、コンソメを入れ、蓋をして弱火~中火で10分くらい煮る。
4. 5分くらい煮たところでいんげんを加える。
5. さらに10分くらい煮たら、塩・こしょうで味をととのえる。



誕生日会メニュー(1月)  
 きなこ&みたらし餅