

ぱくぱくカレンダー

ちゃやほいくえん

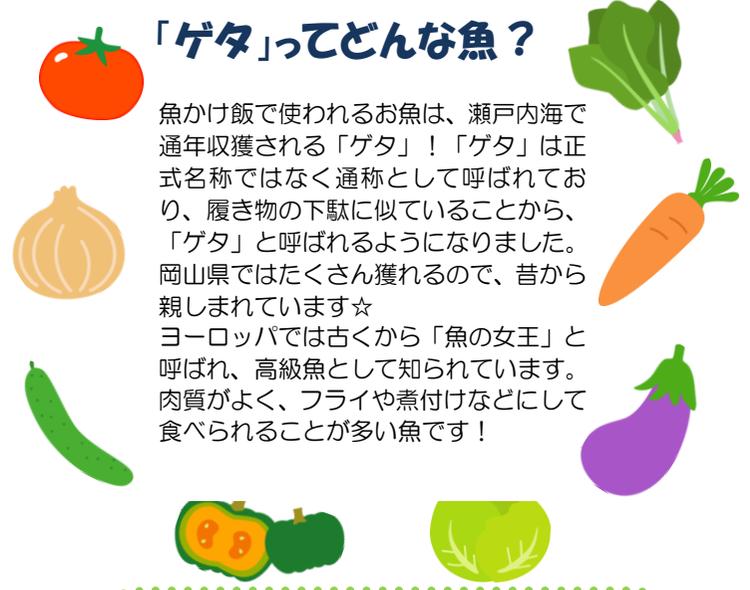
令和6年

2月

もうすぐ『立春』の日がやってきます☆暦の上では春が近づいてきましたが、まだまだ寒い日は続くようです。冬は空気が乾燥しているため体内の水分が失われやすい時期。のどの乾燥は、風邪などの原因となることもあります。寒いと水分補給する意識が減りますが、しっかりと行い、感染症予防を心がけましょう！

月	火	水	木	金	土
旬の野菜～ほうれん草～ 1年中出回っているほうれん草ですが、夏に収穫したものと旬である冬に収穫したものとは、栄養価に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は冬の方がなんと3倍も多いのです。また、冬のほうれん草は寒さから身を守るために甘味が増しとてもおいしいので、是非食べてみてくださいね♪			1	2	3
			ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ じゃが芋の味噌汁 ビールゼリー	鬼ライス 焼きししゃも ピーマンとツナの炒め煮 いわしつみれのすまし汁 恵方巻クッキー	スパゲティナポリタン 野菜スティック くだもの ♪お楽しみ♪
5	6	7	8	9	10
ごはん ポトフ シルバーサラダ くだもの	豚寿司 甘酢漬け わかめのすまし汁	ごはん マーボー豆腐 ナムル くだもの	ごはん 魚の塩焼き 酢の物 ※沢煮わん	ごはん 豚肉のオニオンソース 付け合せ かぶのスープ	ちゃんぽん麺 即席漬け くだもの
大根もち	ココアゼリー	ジャムサンド	チーズケーキ	ホットスナックセット	♪お楽しみ♪
12	13	14	15	◆16◆	17
建国記念の日	魚かけ飯 ごま味噌和え くだもの	ごはん スペイン風オムレツ 付け合せ 豆乳スープ	パン 鮭のクリームシチュー 和風サラダ くだもの	ごはん 鶏肉の柚子照り焼き れんこんきんぴら 白菜の味噌汁 カリカリ煮干し	きつねうどん おひたし くだもの ♪お楽しみ♪
	チーズトースト	バレンタインケーキ	きな粉ボール		
19	20	21	22	23	24
ごはん ひるぜん鍋 おかか和え くだもの	鶏たまうどん れんこんサラダ くだもの	ごはん 揚げだし豆腐 にしきと和え くだもの	ごはん 魚のピザ風 付け合せ クリームコーンスープ	天皇誕生日	もやしラーメン 小魚入りはりはり漬け くだもの ♪お楽しみ♪
さつま芋団子	フルーツあんみつ	じゃが芋のバター焼き	ホットドッグ		
26	27	28	29		
ごはん 味噌煮込みおでん 和え物 くだもの	中華風大豆ごはん パンサンスー 華風スープ	パン 豆まめカレーシチュー ひじき入りサラダ くだもの	ごはん 魚の照り焼き レモン酢和え 大根の味噌汁		
キャロットケーキ	ロシアンクッキー	じゃこ梅おにぎり	麩のラスク		

「ゲタ」ってどんな魚？



魚かけ飯で使われるお魚は、瀬戸内海で毎年収穫される「ゲタ」！「ゲタ」は正式名称ではなく通称と呼ばれており、履き物の下駄に似ていることから、「ゲタ」と呼ばれるようになりました。岡山県ではたくさん獲れるので、昔から親しまれています☆
ヨーロッパでは古くから「魚の女王」と呼ばれ、高級魚として知られています。肉質がよく、フライや煮付けなどにして食べられることが多い魚です！

☆レシピ紹介☆

20日登場！

～鶏たまうどん～ 作り方

- 材料(4人分)
- うどん(茹)…4玉
 - 鶏もも肉…100g
 - 人参…40g
 - 玉葱…200g
 - かまぼこ…50g
 - 葱…30g
 - 卵…3個
 - 片栗粉…適宜
 - しょう油…大3
 - みりん…大2
 - 砂糖…大2
 - だし汁…適宜
- だし汁を沸騰させ、鶏もも肉を入れて加熱する。
 - 食べやすい大きさに切った人参と玉葱とかまぼこを①に入れて火が通るまで加熱する。
 - ☆の調味液を入れて味を調えたら、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、葱と溶き卵を入れる。
 - うどんを電子レンジで加熱し、器に入れておく。
 - ☆の調味液を④に入れて味を調えたら、⑤に④を入れて完成！