


2月献立予定表



おおつ保育園

1 ごはん 豚バラ大根 高野豆腐の煮物 たたきごぼう もやしのみそ汁 ほうれん草スコーン	2 豆と昆布のごはん いわしのから揚げ きんぴら ブロッコリー 豆腐のみそ汁 煎り豆クッキー	3 お弁当の日 	4 ごはん 鶏肉塩こうじ焼き 白菜煮びたし 煮豆 かぶのみそ汁 りんごマフィン	5 ごはん 五目豆 もやしの酢の物 春雨スープ きなこマカロニ	6 ごはん じゃが芋の煮物 ブロッコリー 鶏団子汁
8 ごはん 魚ごま焼き ひじきの煮物 豆腐のみそ汁 じゃこおにぎり	9 ごはん 豚肉と長ねぎ焼きびたし ふろふき大根 もやしのみそ汁 豆乳かぼちゃパン	10 ごはん 春巻き 切干大根のナムル 煮豆 じゃが芋のみそ汁 小豆まんじゅう	11 建国記念の日	12 ごはん 鶏さっぱりから揚げ 納豆サラダ 白菜のみそ汁 ブロッコリーパスタ	13 ごはん 肉じゃが ブロッコリー みそ汁
15 ごはん 魚ねぎみそ焼き 炒めなます ブロッコリー 麩と青菜のみそ汁 おからパンケーキ	16 ごはん マーボーもやし 青菜磯香和え じゃが芋のみそ汁 きなこ大豆	17 ごはん さば味噌煮 昆布と切干の煮物 煮豆 豆腐のみそ汁 ごはんおやき	18 ごはん れんこんバーグ 大根サラダ 白菜のみそ汁 手作りパン	19 黒米ごはん 鶏団子と白菜の煮物 あらめの煮物 根菜豆乳スープ りんごパイ	20 ごはん 鶏肉とごぼうの煮物 おひたし みそ汁
22 ごはん 豚肉と白菜の煮物 豆サラダ もやしのみそ汁 しいたげせんべい	23 天皇誕生日	24 ごはん こんこんメンチ 卵の花 わかめスープ 塩おにぎり	25 リクエストメニュー ごはん ぶりかけ 鶏肉パリパリ焼き ほうれん草おひたし 揚げごぼう コーンスープ よもぎクレープ	26 黒米ごはん 大豆と鮭のグラタン 根菜ごま煮 豆腐のみそ汁 米粉じゃがおやき	27 ごはん 五目豆 ブロッコリー みそ汁

2021. 2. 1

”手作りパン”

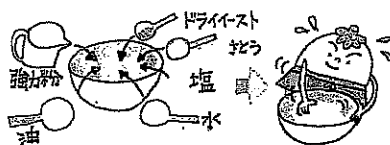
*冊子「ちいさいなかま」で紹介されたレシピです。先月おやつでこのレシピであんパンを作り、好評でした。

ぱら組みんなで食べたいメニューを話し合いました。食べたいメニューがたくさん出ていました。2月は、雪グループ（航大くん、楓花ちゃん、花ちゃん、暖ちゃん）が主に決めたメニューです。おやつは、畑で収穫した小豆を使ってぱら組さんがクレープを作ってくれます。楽しみです。

- 〈材料〉 約10個分
- 強力粉 250g
 - ドライイースト 5g (小さじ2弱)
 - 砂糖 25g (大さじ2と半分)
 - 塩 5g (小さじ1)
 - 油 30g (大さじ3)
 - 水 150g

〈作り方〉

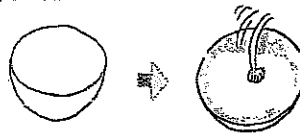
① すべての材料を混ぜ合わせ、約15分こねる。



② ラップをふんわりかけて、30分から1時間置く。(一次発酵)



③ 約2倍の大きさに膨らんだら、手でつぶしガス抜きをする。



④ 約10分くらい置く。(ベンチタイム)



⑤ 包丁で10等分にする。好きな形に丸めて約15分置く。(二次発酵)



あんこやジャムやチーズを入れてもいいね

⑥ 175℃に予熱したオーブンで、約8から10分焼く。

