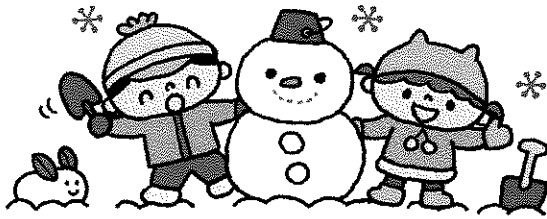


# 2月献立予定表

おおつ保育園



			1 黒米ごはん 大根グラタン 根菜ごま煮 みそ汁 小豆蒸しパン	2節分メニュー 大豆ごはん いわしのから揚げ 大根サラダ みそ汁 鬼ざり	3 ごはん マーボー春雨 さつま芋煮物 みそ汁
5 ごはん あらめの煮物 かぶのサラダ 鶏団子スープ きなこマカロニ	6 雑穀ごはん 魚磯辺揚げ 大根の煮物 みそ汁 小豆おやき	7 ごはん 油揚げコロッケ 白菜煮びたし みそ汁 青のりパン	8 ごはん マーボー大根 酢の物 みそ汁 甘辛じゃこにぎり	9 ごはん ごろごろつくね 白菜サラダ 煮豆・みそ汁 大根もち	10 ごはん そばろ煮 ごま酢和え みそ汁
12 振替休日 	13 ごはん 豚バラ白菜 焼きじゃが芋 みそ汁 ほうれん草スコーン	14 黒米ごはん 魚チーズ焼き きんぴら 煮豆・みそ汁 梅おにぎり	15 お弁当の日 お好み焼き	16 ごはん チキンごぼう ポテトサラダ みそ汁 大豆かりんとう	17 ごはん マーボー豆腐 おひたし みそ汁
19 ごはん メンチカツ もやしナムル みそ汁 ごはんおやき	20 ごはん 蓮根ハンバーグ 刻み昆布の煮物 みそ汁 米粉じゃがおやき	21 ごはん 魚から揚げ ごぼうサラダ みそ汁 おからパンケーキ	22 ごはん さつま芋照り焼き ブロッコリー 豚汁 焼きおにぎり	23 天皇誕生日 	24 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁
26 ごはん 鶏肉の変わり焼き ひじきの煮物 みそ汁 里芋磯辺揚げ	27リクエストメニュー ごぼう炊込みご飯 グラタン じゃこサラダ みそ汁 大学いも	28 ごはん さばのみそ煮 おからの煮物 みそ汁 クラッカー	29 ごはん 大豆の揚げ煮 たたきごぼう みそ汁 黒ごまきなこ棒	2024. 2. 1	

2月のリクエストメニューは  
“グラタン”です！

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## 旬野菜の人気メニュー！ 大根サラダ

- 大根 1/4本
- 人参 1/2本
- ほうれん草 1/2束
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 酢 大さじ2
- すりごま 大さじ1
- かつおぶし 1パック
- のり 少々



- ① 大根、人参は千切りにする。ほうれん草はざくざくと食べやすい大きさに切る。
- ② 沸騰したお湯で①をゆでて、ザルにあげて水にさらして冷やし、よくしぼってボウルに入れる。
- ③ ●の材料を混ぜ合わせ、②に入れて味付けをする。
- ④ すりごま、かつおぶし、ちぎったのりを入れてさっと混ぜる。

野菜のおかずも人気で、おかわりもたくさん売れるのですが、この大根サラダも人気です！畑の大根を使ってたくさん作った時も、ほぼ完売でした。しゃきしゃきした食感がいいですよ。