

2月献立予定表

おおつ保育園



1
ごはん
じゃが芋チーズ
おひたし
豚汁

3節分 大豆ごはん いわしのから揚げ 大根サラダ みそ汁 鬼ぎり	4みそづくり ごはん れんこんバーグ 白菜煮びたし みそ汁 大根もち	5 ごはん 魚チーズ焼き きんぴら みそ汁 小豆まんじゅう	6 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 梅おにぎり	7 里芋ごはん 炒めなます 高野豆腐の煮物 みそ汁 大学いも	8 ごはん そばろ煮 ごま酢和え みそ汁
10 ごはん さつま芋照り焼き 納豆和え 豚汁 きな粉マカロニ	11 建国記念日 	12 雑穀ごはん さばのみそ煮 おからの煮物 みそ汁 さつま芋サモサ	13 ごはん 豚バラ白菜 焼きじゃが芋 みそ汁 大豆かりんとう	14 ごはん 鶏肉の変わり焼き ひじきの煮物 みそ汁 米粉じゃがおやき	15 ごはん マーボー春雨 さつま芋煮物 みそ汁
17 ごはん 油揚げコロケ じゃこサラダ みそ汁 ごぼうから揚げ	18 ごはん 大根グラタン 根菜ごま煮 みそ汁 甘辛じゃこにぎり	19 ごはん 魚から揚げ 白和え・煮豆 みそ汁 おからパンケーキ	20 お弁当の日  きな粉マフィン	21 ごはん 鶏肉のみそ焼き 白菜サラダ みそ汁 ラスク	22 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁
24 振替休日 	25 ごはん マーボー大根 焼きさつま芋 みそ汁 蒸しパン	26 ごはん 魚ごま焼き 煮びたし 煮豆・みそ汁 焼きおにぎり	27 ごはん 大豆の揚げ煮 たたきごぼう みそ汁 チーズマフィン	28リクエストメニュー ラーメン 切干大根ナムル ブロッコリー うさぎクッキー	 2025. 2. 1

※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。

人気のおやつメニュー おからパンケーキ



2月のリクエストメニューは
“ラーメン”です！

おから 100g
牛乳 200g
砂糖 20g
薄力粉 100g
ベーキングパウダー 4g
油 10g

- ①ボールにおからと、牛乳、砂糖を入れて混ぜる
- ②薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れて混ぜる
- ③油を入れて混ぜる
- ④フライパンで両面2～3分づつ焼いて完成！

おからは栄養豊富なのに安い！
パンケーキにするとおからが入っていることは全く分かりませんよ。
焼きたてはもちもちでおいしいです。ホットプレートでクッキングもいいですね！
(いろいろなおからがありますので、牛乳の量はおからの水分によって加減してください。ぼたーとおちるくらいのゆるさがちょうどいいです)