

献立予定表

H31.2月分

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1 金	お茶 せんべい	千切り大根の煮物 豚汁	ミルク ブルース コーン	15 金	牛乳 クラッ カー	肉じゃが しめじとほうれん草 の柚子香和え	ミルク りんご かりかりいり こ
2 土	牛乳 ウエハー ス	親子うどん 白菜のおかか和え	牛乳 あんぱん	16 土	牛乳 ビスケッ ト	ちゃんぼん みかん	牛乳 メロンパン
4 月	牛乳 乾パン	コーンシチュー マカロニサラダ	ミルク 野菜キッ シュ	18 月	牛乳 乾パン	ビーフカレー 大根サラダ	牛乳 キツシュ風 オムレツ
5 火	牛乳 ポーロ	ブリの味噌マヨ焼 き 里芋のすり流し汁	ヨーグルト クッキー	19 火	お茶 せんべい	豆腐のよせ揚げ かき玉汁	ミルク チーズおさ つブレッド
6 水	お茶 かりかり いりこ	いり豆腐 春雨の酢のもの	お茶 赤米のおに ぎり	20 水	牛乳 りんご	酢豚 かぼちゃの味噌汁	お茶 白玉豆腐団 子
7 木	牛乳 クッキー	野菜のかき揚げ コーンスープ	ミルク まさごもち	21 木	牛乳 ポーロ	肉団子スープ ごまじゃこサラダ	ヨーグルト 乾パン
8 金	みかん チーズ	キャベツバーグ えのきの味噌汁	牛乳 バナナ	22 金	牛乳 ウエハー ス	八宝菜 煮豆	お茶 スキムミルク 入り大学芋
9 土	フルーツムース	味噌ラーメン きゅうりのたたき	牛乳 ミニパン	23 土	プリン	スパゲティミート ソース わかめスープ	牛乳 ジャムパン
11 月	建 国 記 念 日			25 月	みかん チーズ	豆まめキーマカ レー ヨーグルトサラダ	牛乳 バナナ
12 火	牛乳 せんべい	鮭のマリネ ほうれん草のスー プ	ミルク お好み焼き	26 火	お茶 かりかり いりこ	石狩鍋風煮込み マッシュサラダ	牛乳 揚げパン
13 水	牛乳 りんご	ポークビーンズ 和風サラダ	牛乳 カッタージチー ズサラダパン	27 水	牛乳 バナナ	根菜のごま炒め 豆腐とわかめの味 噌汁	お茶 とうもろこしの 炊き込みごはん
14 木	牛乳 バナナ	唐揚げ・卵焼き ウインナー・プロッコリー スパゲティ・みかん	ミルク 酒まんじゅ う	28 木	牛乳 クッキー	ヒレカツ もやしとニラの スープ	みかん せんべい

わんぱくだより 2月号

食文化の伝承～だしを味わう～

おいしさの秘密は「うま味」

だしの種類と旨味の特徴

風味・旨味

こってり味

あっさり味



煮干し節

こってり味



さば節

上品な味



かつお節

あっさり上品

だしをきかせれば減塩できる

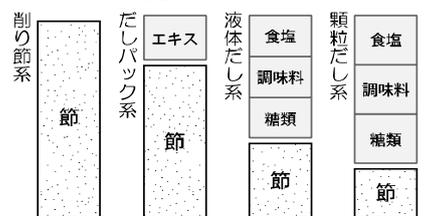


20~30%
減塩

汁1杯の食塩相当量は0.7~1g
生きるのに必要な食塩の量は

だしを
おいしく味わう
だしにはいろいろ
な製品があります。
子どもには食塩が
添加されていない
だしを体験させたい
ものです。

<だしの成分>



天然追求 ← 価格追求 →

花かつおで「本格だし」に挑戦

<材料>水・・・1ℓ 花かつお・・・30g



水を沸騰させ、火をとめ
かつお節を入れる



かつお節が沈むまで
1~2分おく



ザルにふきんを敷き
静かにこす