

B 2月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
 ☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
<p>はしマークの日は、はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日に、スプーンを配りましょう。</p>		<p>1</p> <p>とりにくのスタミナのため</p> <p>たちうおのゆずしょうゆかけ</p> <p>なめし</p> <p>かすじる</p> <p>たちうおのゆずしょうゆかけは</p> <p>ほねにちゅうい!</p>	<p>2</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>れんこんチップス</p> <p>コッペパン</p> <p>ニヨッキのケチャップに</p> <p>れん根がおいしい季節は秋から冬です。れん根は地下のくきの部分を食べる野菜です。</p>	<p>3</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>ごはん</p> <p>よしのじる</p> <p>いわしのかばやきは</p> <p>ほねにちゅうい!</p> <p>今年の節分は2月3日です。節分の日に豆をまくことは、災いをはらう意味があります。</p>
<p>6</p> <p>ドレッシング</p> <p>ハムとほうれんそうのサラダ</p> <p>れんこんのはさみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>れん根の穴は10個くらいあります。どろの中でも大きくなれるように空気を通す役割があります。</p>	<p>7</p> <p>ひじきスパゲティ</p> <p>ぶたにくのバーベキューソースかけ</p> <p>ミルクツイスト</p> <p>オニオンスープ</p> <p>ひじきスパゲティにはひじきやうすあげが入っています。にんにくの風味をきかせて、和風のスパゲティに仕上げました。</p>	<p>8</p> <p>ソース</p> <p>もやしナムル</p> <p>いわしのフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ふゆやさいのみそしる</p> <p>いわしのフライは</p> <p>ほねにちゅうい!</p>	<p>9</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>だいちごものミンチカツ</p> <p>クロワッサン</p> <p>はくさいのスープ</p> <p>はくさいは寒くなるとやわらかくなり、あまみも出てきておいしくなります。なべ料理によく使われる野菜です。</p>	<p>10</p> <p>パンパンジー</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーあつあげ</p> <p>パンパンジーは、中国料理です。ごまをたっぷり使った「タレ」をとり肉にかけます。</p>
<p>13</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>ハートハンバーグ</p> <p>チョコプリン(ちよくそう)</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシシチュー</p> <p>チョコプリンの空き容器は重ねて、食べ残しと一しょにビニールぶくろに入れて返してください。</p>	<p>14</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ぶたにくのオニオンソースかけ</p> <p>チョコレイトクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>わかめスープ</p> <p>わかめは、カルシウムを多く含む食べものの1つです。骨や歯をじょうぶにする働きがあります。</p>	<p>15</p> <p>ごまかんのつくだに</p> <p>ごんにやくととりにくのいためもの</p> <p>あつあげのしょうがじょうゆかけ(4こくらい)</p> <p>ごはん</p> <p>すいとんじる</p> <p>「すいとん」は小麦粉を水で練って丸めたものです。あつあげのしょうがじょうゆかけの「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>16</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ユーリンチー</p> <p>コッペパン</p> <p>とうふいりごまとうにゅうスープ</p> <p>豆ふ入りごま豆乳スープには、ごまがたっぷり入っています。ごまには血をさらさらにする働きがあります。</p>	<p>17</p> <p>さばのみりんぼし</p> <p>くわがめのごまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>しおおでん</p> <p>さばのみりんぼしは</p> <p>ほねにちゅうい!</p> <p>塩おでんは、けずり節とチキンスープを使ったうま味たっぷりの出汁で作りました。</p>
<p>20</p> <p>もやしとにらのいためもの</p> <p>ハートコロック</p> <p>ごはん</p> <p>たんたんビーフン</p> <p>たんたんビーフンはみそ味のスープで、トウバンジャンを使って少しピリからに味付けしています。</p>	<p>21</p> <p>キャベツのハーブソテー</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>こめことうにゅうパン</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>しろみざかなフライは</p> <p>ほねにちゅうい!</p>	<p>22</p> <p>ツナとみずなのサラダ</p> <p>チヂミ</p> <p>ごはん</p> <p>タッカルビ</p> <p>タッカルビは、韓国朝鮮料理の1つです。コチジャンという調味料を使ったあまからい味付けにしています。</p>		
<p>27</p> <p>きりぼしだいこんのにくみそ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそしる</p> <p>ちくわのいそべあげの「いそべ」という言葉は、のりなどの海そうを使った料理に使います。今日は、アオサという海そうを混ぜた衣をつけて、ちくわをあげています。</p>	<p>28</p> <p>ピヨピヨサラダ</p> <p>レーズンクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ピヨピヨサラダは、ひよこ豆を使ったサラダです。豆の形がひよこに似ていることから、日本ではこの名前が付けました。</p>	<p>こんだてカレンダーのみかた</p> <p>動画はこちら!</p> <p>はしは毎日持ってきましょう</p>		

※カレンダーに書いている「〇こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。