

2月のこんだて

月	火	水	木	金	土
				1日 大豆入りカレー汁 ベジタブルサラダ 果物 ご飯	2日 炊き込みご飯 漬け物 すまし汁
				ハム&チーズパン ミルク	エビせんべい 牛乳
4日 さばの味噌煮 野菜の三色胡麻和え 玉ねぎスープ ご飯 果物 胡麻団子 ミルク	5日 野菜のかき揚げ キャベツのそぼろ炒め わかめスープ ご飯 果物 カステラ ヨーグルト	6日 手羽先の塩焼き ワンタンスープ ひじき煮 煮豆ご飯 お好み焼き お茶	7日 干し大根の炒め ソーセージと白菜のミルク煮 果物 ご飯 胡麻カステラ ヨーグルト	8日 麻婆春雨 煮昆布 果物 ご飯 マドレーヌ ミルク	9日 あんかけ焼きそば 海苔もち 牛乳
11日 建国記念の日	12日 とり天 シーチキンサラダ 味噌汁 ご飯 果物 ぜんざい お茶	13日 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え カボチャスープ ご飯 果物 ドーナツ ミルク	14日 愛情弁当の日 ココアホットケーキ ヨーグルト	15日 ちゃんこ鍋 納豆 果物 ご飯 ふかしいも ミルク	16日 キッズビビンバ わかめスープ メロンパン 牛乳
18日 肉じゃが 小松菜とコーンの和え物 すまし汁 ご飯 果物 ドラ焼き ミルク	19日 パーティーの日 雪だるまシチュー りんごサラダ 杏仁豆腐 ミルクくず餅 お茶	20日 マカロニグラタン 味噌汁 果物 ご飯 ピッツァ ミルク	21日 焼き魚 大根のサラダ なめこの味噌汁 煮豆ご飯 たこ焼き お茶	22日 団子汁 炊き込みご飯 果物 ご飯 黄粉揚げパン ミルク	23日 三色丼 味噌汁 果物 マカロニ青海苔かけ 牛乳
25日 筑前煮 すまし汁 果物 ご飯 ミニうどん お茶	26日 味噌かつ 千切りじゃが芋ソテー 味噌汁 ご飯 果物 カナッペ ヨーグルト	27日 ポークビーンズ ほうれん草の磯和え 果物 ご飯 バナナチョコクレープ ミルク	28日 おでん キャベツの酢の物 果物 ご飯 ナポリタン お茶	29日 揚げだし豆腐 昆布の炒め煮 果物 ご飯 羊団子 ミルク	



1月のパーティーの日



こんなどきびうする

早く起きてねーい
今朝はなに食う?
「おふん大好き!」
「スープからはなれるのイヤ〜」
で、ついつい朝の支度が遅れがち。 そんな時....
「今日の朝ごはんは レストランごよー」と、声をかけて
みましょう。 テーブルに座って好きなものを選ぶ朝食です。
楽しい朝食で、支度もグンと早くなることでしょう。



節分の厄払い

春夏秋冬の四季を分かつ「節分」がありますが、それは各節の前日のことをいいます。節日の中でも立春(4日)は、新しい年の節日として重要視されていることから、今日では、節分といえば立春の前日のみをいっています。

陰暦によると立春の前日は1年の最後の日にあたることから全国の社寺において、古い年の悪を払い、新しい年の幸せを招くための儀式として「豆まき」が行われてきました。そのことが各家庭に持ち込まれて習慣となって今日もなお続いているわけです。



匂をまるごと 土の香りを吸い上げて育った ごぼう

香りと歯ごたえが身上・泥つきを買って早めに調理
ごぼうの黒さを食べる・白くしたい時は酢が米のとぎ汁で茹でる
「皮はたわしてこする程度でむかない」

切り方いろいろ

せんと切り
〈かき揚げ・精進揚げ〉
〈サラダ・煮ごたえが残る位にゆでる〉

あらせんと切り
〈さんぴら〉

乱切り
〈筑前煮〉

すり切り
〈すり切りの野菜とよく炒めてから煮る〉

指輪切り
〈豚肉で巻いて煮る たいさごぼう・あら煮〉

斜め切り
〈旨煮 - ひたひたの皮は捨てて 正油と酒で煮る〉

さきおがき
〈すきやき・根付鍋 豚汁・みせ汁〉