

2月のかみかみ献立



かみかみ食材

かみかみポイント

赤米入りご飯

赤米

黒米は子どもたちにもすっかり定着し、白米より好きといってくれる子もいます。
今日は、黒米より優しい色合いの赤米を混ぜてご飯を炊きます。
黒米とどちらが人気でしょうか？

おでん

ちくわ 鶏もも肉
厚揚げ 大根
人参 ごんにゃく

寒い2月に毎年作るおでん。
フリフリ、もぐもぐ、じゅわー
噛むと楽しい食材ばかりです。
やわらかい大根や人参も、いつもより少し大きめに切っているので、口に広がる甘さも楽しめます。

きんぴらごぼう

ごぼう
人参

きんぴらごぼうは定番のメニュー。
いつもよく噛んで食べてくれています。
噛むと、ごま油の香りと、ゴマの粒、ごぼうと人参のシャキシャキも楽しみ、ごはんが進む一品です。

車麩のお吸い物

車麩
えのきだけ

いつも保育園では、白玉麩という乳ボー口みたいな形の麩を使いますが、今日はドーナツの様な見た目の車麩を使います。しっかりした食感がちょっとお肉みたいな麩です。



おやつ

トックスーフ

トックスーフも寒くなるとおやつに登場します。いつもより具を増やしてかみかみ仕様にしました。フーフーして食べてね。