

日	献立	材料	おやつ
1日(木)	休園		
2日(金)	休園		
3日(土)	休園		
5日(月)	☆カレーライス (りすくみはボトフ) ワカロニサラダ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールー 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、コンソメ ワカロニ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ	米粉ケーキ 果物 お茶
6日(火)	さつまいもごはん 鶏むね肉のおろしつけ 梅おかかサラダ 味噌汁	さつまいも、塩、酒 鶏肉、片栗粉、大根、油、塩、砂糖、醤油、酢 キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、かぶ、わかめ、味噌 もやし、えのきだけ、わかめ、醤油	じゃがいも、青のり、片栗粉、塩、油 りす・うさぎ・小規模は人参
7日(水)	鯉フライ 切干大根の煮物 すまし汁	鯉、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、砂糖 切干大根、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、えのきだけ、わかめ、醤油	七草粥 じゃこ お茶
8日(木)	鶏肉の豆乳クリーム煮 さつまいもサラダ ☆すまし汁	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、コンソメ さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、なめこ、わかめ、醤油	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ソース、醤油、砂糖 りす・うさぎ・小規模は大根
9日(金)	里芋のそぼろ煮 味噌マヨ和え コンソメスープ	里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨネーズ 玉ねぎ、しめじ、パセリ、コンソメ	いそべだんご 大根 牛乳
10日(土)	なめだけごはん 豚汁	えのき、醤油、みりん、砂糖、酢、片栗粉 豚肉、大根、人参、白ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、味噌	ジャムサンド みかん、お茶
13日(火)	れんこんごはん ☆鶏肉のからあげ 白菜とキャベツの煮びたし すまし汁	蓮根、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、大蒜、酒、醤油、片栗粉、油 白菜、キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、かつゆ麩、わかめ、醤油	さつまいも、砂糖、レモン汁 りす・うさぎ・小規模は人参
14日(水)	☆鯉の塩焼き 納豆あえ 味噌汁	鯉、塩 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 さつまいも、白菜、葱、味噌	きつねうどん 昆布 お茶
15日(木)	お弁当の日		米粉、ベーキングパウダー、ジャム、砂糖、油、豆乳 フルーツケーキ みかん 牛乳
16日(金)	豚ハング大根 ☆ポテトサラダ すまし汁	大根、豚肉、生姜、油、人参、醤油、酒、みりん、砂糖 じゃがいも、人参、ブロッコリー、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ もやし、なめこ、葱、味噌	鶏ミンチ、醤油、酒、みりん そぼろおにぎり じゃこ お茶
17日(土)	コーンごはん ミネストローネ	コーン、酒、醤油、みりん ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、トマト缶、コンソメ	ジャムサンド みかん、お茶
19日(月)	☆ケチャップ麻婆豆腐 ナムル すまし汁	豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、中華だし、醤油、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、ごま、醤油、ごま油 大根、しめじ、わかめ、醤油	きなこおはぎ じゃこ お茶
20日(火)	ひじきごはん ☆れんこんのはさみ焼き 和風サラダ 味噌汁	ひじき、人参、醤油、酒、みりん 蓮根、豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、豆腐、片栗粉、醤油、酒 キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢 かぼちゃ、玉ねぎ、葱、味噌	りんごきんとん 昆布 牛乳
21日(水)	鯛のトマトソースがけ ツナあえ 味噌汁	鯛、玉ねぎ、トマト缶、人参、大根、コンソメ、砂糖、醤油、塩、ケチャップ じゃがいも、なめこ、葱、味噌	さつまいも、りんご、砂糖 りす・うさぎ・小規模は人参
22日(木)	筑前煮 春雨サラダ すまし汁	鶏肉、生姜、蓮根、ごぼう、人参、里芋、板こんに、いんげん、醤油、酒、みりん 春雨、人参、きゅうり、ハム、ごま、砂糖、醤油、酢、ごま油 豆腐、えのきだけ、わかめ、醤油	ラーメン 昆布 お茶
23日(金)	鶏肉としらめしの味噌バター 大根サラダ ☆コーンクリームスープ コンソメ	鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、味噌、醤油、バター、砂糖 大根、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 白菜、しめじ、コーンクリーム缶、豆乳、コンソメ	あべかわもち 大根 牛乳
24日(土)	炊き込みチャーハン 中華スープ	玉ねぎ、人参、中華だし 豚肉、春雨、もやし、人参、しいたけ、キャベツ、ニラ、中華だし、醤油	ジャムサンド みかん、お茶
26日(月)	豆腐そぼろあんかけ ごまドレ和え 味噌汁	豆腐、片栗粉、鶏ミンチ、生姜、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん、砂糖 もやし、人参、ほうれん草、練りごま、砂糖、醤油、酢 大根、さつまいも、葱、味噌	じゃこ お茶
27日(火)	☆鯖の味噌煮 ひじきと大豆の煮物 すまし汁	鯖、生姜、味噌、醤油、酒、砂糖、みりん ひじき、大豆、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん さつまいも、鶏肉、生姜、人参、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん ごぼう、人参、さきゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ	ぜんざい 大根スパゲツク お茶
28日(水)	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ごぼうサラダ 味噌汁	さつまいも、鶏肉、生姜、人参、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん ごぼう、人参、さきゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	あんかけうどん 昆布 お茶
29日(木)	大根菜ごはん 手羽元のさつぱり煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	大根菜、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま 手羽元、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま スパゲティ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 白菜、しめじ、パセリ、コンソメ	米粉スコーン 昆布 牛乳
30日(金)	☆わかめごはん 豚肉と春雨のチャウチエ おかかあえ すまし汁	わかめ、塩 豚肉、生姜、春雨、人参、玉ねぎ、エリンギ、ニラ、醤油、中華だし キャベツ、人参、小松菜、かつおぶし、醤油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油	焼き芋 果物 牛乳
31日(土)	しらすごはん けんちん汁	鶏肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、醤油、酒 しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん	ジャムサンド みかん、お茶

※保育園行事、材料の都合等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。

※未満児の午前のおやつは、季節の野菜、果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

1月の食事だより

新年、明けましておめでとうございます。お休みはご家族でゆっくりと過ごせたでしょうか？
新しい年がスタートし、気を引き締めると同時に、子どもたちが笑顔になる給食が提供出来るよう、美味しい給食を給食室一同心をこめて作っていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いたします。

さて、今年度も3月に卒園を迎える年長児さんのリクエストメニューを1月、2月、3月の3か月にかけて献立に取り入れます。リクエストメニューが出てきた時の子どもたちの喜んでくれる姿がとても楽しみです。

「何が食べたい？」「〇〇が食べたい！」という会話のやり取りは家族間でもあると思いますが、リクエストした側（食べる人）も、された側（作る人）も、うれしい気持ちになりますよね。愛情こもった食事がテーブルに並び、それを楽しみ雰囲気であいたくことは、とても心に残る思い出となります。

同時に、「おいしい」「楽しい」という感情は心の栄養になります。「食」の力ってすごいなと改めて感じます。



☆給食おすすめレシピ☆

《ケチャップ麻婆豆腐》

【材料】(4人分)

豚ミンチ・・・100 g

豆腐・・・500 g

玉ねぎ・・・中1個

人参・・・1/2本

葱・・・少々

☆酒・・・大さじ1

☆ケチャップ・・・大さじ1

☆砂糖・・・大さじ1/2

☆中華だし・・・大さじ1/2

☆オリーブオイル・・・小さじ1

片栗粉・・・適量

【作り方】

①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。

②豆腐は1丁を12等分くらいにする。

③フライパンに油をひいて生姜を炒め、豚ミンチを入れさらに炒める。

④肉の色が変わったら、玉ねぎ、人参を入れて炒め、水1カップを入れ具材に火が通るまで煮込む。

⑤☆の調味料と豆腐を入れてひと煮立ちさせる。

⑦水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。