

令和4年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
4	火	ビーフカレー 切干大根サラダ チーズ りんご	ココアほろほろクッキー
5	水	豆腐の松風焼き 昆布巻き 煮豆 紅白なます すまし汁 いちご	りんごきんとん
6	木	チャーチュン 白菜のおかか和え 南瓜の味噌汁 パイン缶	マドレーヌ
7	金	ロールパン 鮭のキャロット焼き ジャーマンポテト 豆乳スープ バナナ	七草がゆ
8	土	肉うどん おにぎり みかん	プリンアラモード
11	火	ぶりの照り焼き ブロッコリーのごま和え 里芋の味噌汁 りんご	白玉ぜんざい
12	水	凍り豆腐のオランダ煮 ほうれん草のなめたけ和え 大根の味噌汁 バナナ	焼きビーフン
13	木	丸パン ツナとキャベツの卵とじ トマト クリームシチュー オレンジ	マカロニあべかわ
14	金	お 弁 当 日	焼き大福
15	土	とりめし 豆腐の味噌汁 キウイ	サーターアングギー
17	月	魚の磯辺揚げ ごぼうとれんこんの金平 小松菜の味噌汁 みかん	ミニメロンパン
18	火	レバーの味噌炒め トマト ウィナー 中華風スープ りんご	おからとプルーンのスコーン
19	水	炒り卵の中華あんかけ ほうれん草のナムル ポテトスープ バナナ	鮭のおにぎり
20	木	牛丼 野菜の納豆和え かえり炒め かきたま汁 もも缶	ふかし芋
21	金	鶏の唐揚げ ひじきのガーリック炒め 呉汁 キウイ	ほうれん草のカップケーキ
22	土	ロールパン 和風スパゲティ コンソメスープ りんご	クラッカーサンド
24	月	豆腐の中華煮 ししゃも じゃが芋の味噌汁 オレンジ	黒糖おふラスク
25	火	ニラ豚 ひじきの華風和え 根菜の味噌汁 バナナ	チョコチップクッキー
26	水	キャロットパン ココット蒸し ポパイサラダ カブのスープ みかん	フライドポテト
27	木	魚のパン粉焼き ごぼうとこんにゃくの味噌煮 白菜と肉団子のスープ りんご	フルーツヨーグルト
28	金	鶏の塩麴焼き 五目大豆 すりごま入り味噌汁 バナナ	野菜とチーズの蒸しパン
29	土	ハヤシライス ブロッコリーのホットサラダ オレンジ	フレンチケーキ
31	月	かしわとコーンの炒め物 里芋のごまマヨサラダ なめこの味噌汁 いちご	牛乳もち

おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理でした。一品一品に願いや意味が込められていることを話しながら、「わが家のおせち料理」を伝えてあげてください。おせち料理のいわれを紹介します。

きんとん・・・「お金に恵まれますように」と願い、漢字では「金団」と書きます

紅白なます 紅白かまぼこ・・・紅は慶び、白は汚れのない神聖さを表します

昆布巻き・・・「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います

黒豆(豆)・・・まめ(元氣)に働くことができますようにと願います

保育園では、5日の給食におせち料理がでます

おすすめレシピ 豆腐の松風焼き

- 材料(4人分)
- ・鶏ミンチ・・・100g
 - ・木綿豆腐(水切りしておく)・・・2分の1丁
 - ・卵・・・1個
 - ・人参・・・2cm
 - ・ねぎ・・・1本
 - ・玉ねぎ・・・3分の1個
 - ・干椎茸(戻しておく)・・・1～2枚
 - ・パン粉・・・適宜
 - ・しょうゆ・・・小さじ1
 - ・味噌・・・大さじ1
 - ・ごま・・・適宜
 - ・塩コショウ・・・少々



- 作り方
- 1、人参、ねぎ、玉ねぎ、干椎茸はみじん切りにする
 - 2、ボウルにごま以外の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる
 - 3、鉄板に2を2cmくらいの厚さに広げる
 - 4、3にごまを敷き詰める
 - 5、180度に予熱したオーブンで、20分ほど焼く
 - 6、4つから6つに切り、皿に盛ってできあがり