

令和4年

1月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

| 日 | 朝のおやつ | 3時のおやつ | 給食内容 | 以上児パン |
|-------|-------|---|------------------------------------|-------|
| 1(土) | | | | |
| 2(日) | | | | |
| 3(月) | | | | |
| 4(火) | せんべい | ソーダブレッド | 冬野菜カレー ごまじゃこサラダ ゆで卵 みかん | |
| 5(水) | クラッカー | 人参ジャムサンド | ピザ風卵焼き ほうれん草のソテー トマト りんご | |
| 6(木) | ビスケット | ※ごぼうスティック | 厚揚げの中華炒め 白菜の昆布和え ※ししゃも キウイ | |
| 7(金) | かりんとう | ★七草粥 | 魚の西京焼き ★紅白なます ★煮豆 オレンジ | |
| 8(土) | あられ | バームクーヘン | ミートスパゲティー パナナ | |
| 9(日) | | | | |
| 10(月) | | | 成人の日 | |
| 11(火) | ウエハース | ★ぜんざい | レパールのマリアナソース 大根サラダ ブロッコリー いちご | |
| 12(水) | バナナ | マシュマロサンド | わんぱくボール ひじきの華風和え 人参甘煮 みかん | |
| 13(木) | サブレ | フルーツヨーグルト | ウインナー入り卵焼き 野菜の納豆和え ★ごまめ キウイ | |
| 14(金) | プリン | りんごのスコーン | ミネストローネ シーザーサラダ ブロッコリー パナナ | ミルクパン |
| 15(土) | クッキー | あられ・チーズ | 北海ごはん 味噌汁 いちご | |
| 16(日) | | | | |
| 17(月) | チーズ | 豆乳もち | 炒り卵のきのこあんかけ ※大豆入り煮昆布 粉ふき芋 パナナ | |
| 18(火) | あられ | お好み焼き | 凍り豆腐のオランダ煮 変わりきんぴら ブロッコリー みかん | |
| 19(水) | いちご | コーンポタージュラスク | 豚肉のケチャップ炒め ポパイサラダ りんご | |
| 20(木) | おかき | ひじきごはん | 魚の和風あんかけ かぶの甘酢和え オレンジ | |
| 21(金) | ゼリー | 焼き芋 | のっぺい汁 切干大根の煮付け ウインナー りんご | 人参パン |
| 22(土) | クラッカー | ヨーグルト・せんべい | 親子丼 すまし汁 パナナ | |
| 23(日) | | | | |
| 24(月) | あられ | キャラメルポテト | お好み焼き風卵焼き 厚揚げとこんにゃくの炒め煮 トマト りんご | |
| 25(火) | ウインナー | 肉まん | 魚の梅しそ焼き ※切り昆布の当座煮 南瓜の甘煮 みかん | |
| 26(水) | クッキー | ショートケーキ  | ◎わかめごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ブロッコリー いちご | |
| 27(木) | バナナ | 親子うどん | すき焼風煮 キャベツのゆかり和え ※かえり キウイ | |
| 28(金) | ヨーグルト | 黄粉団子 | 洋風かきたま汁 ブロッコリーのホットサラダ ソーセージ炒め オレンジ | コップパン |
| 29(土) | ウエハース | メロンパン | ビーフン みかん | |
| 30(日) | | | | |
| 31(月) | サブレ | 黒糖蒸しパン | 魚のフライ 南瓜サラダ トマト いちご | |

<一口メモ> ★行事食・郷土料理 ※かみかみメニュー ◎パースデーランチ ・都合により果物を変更する場合があります

〇1月の目標〇 「伝統料理に親しむ」

あけましておめでとうございます

日本には、季節の行事ごとに、健康や長寿の願いが込められた、特別な食事があります。1月はお正月の「おせち料理」・7日の「七草粥」・11日の「鏡開き」などがあります。それぞれの食材が持つ意味を知る事で子どもたちがより身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って家族で一緒に味わうと良いですね。

<おせち料理>

- ・ごまめ(田作り) 豊作を願う ・紅白なます 平和を願う
- ・黒豆 まめで健康に暮らす

<七草がゆ>

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入ったおかゆを食べると、疲れたおなかを守ってくれます。

<鏡開き>

家庭円満を願って供えた鏡もちを割り、ぜんざいにして食べます。

<ひまわり組に人気のメニュー 第二弾>

☆洋風かきたま汁☆

材料(ひとり分)

- 鶏肉20g 人参10g 玉ねぎ20g じゃがいも30g
- もやし10g 卵20g わかめ0.5g ねぎ3g
- 油 醤油 コンソメ 片栗粉

作り方

1. 人参はいちよう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは一口大に切る。
2. 鍋に油をひき、鶏肉と1を炒める。
3. 鶏肉の色が変わったら、水を入れ加熱する。
4. 野菜がやわらかくなったら、もやし、わかめを入れ、コンソメ、醤油などで味を整える。
5. 片栗粉で少しとろみをつけ、溶き卵を入れ、最後にねぎをかけてできあがり。