令和7年



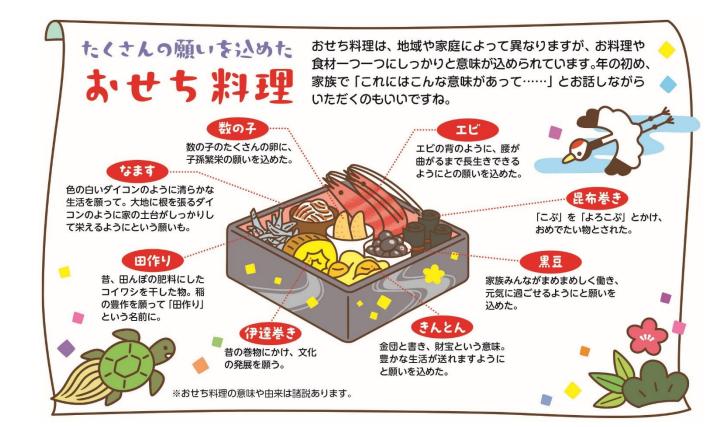
ほくしんこども園

						はくし	んことも図
B	曜	献立名	手作り おやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
4	H	パン			パン		
6	月	ササミのゴマフライ 春雨の酢の物 味付のり		ささみ50 卵20 わかめ3 のり5	小麦粉 10 パン粉 10 ごま 1 ケチャップ 10 春雨 5	胡瓜 10 人参 10 キャベツ 20	おにぎり の日
7	火	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウインナー20 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	
8	水	マーボー豆腐   フライドポテト		豚ミンチ 10 豆腐 30	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 青葱 5 玉葱 40 干椎茸 1 土生姜 3 筍 10	
9	木	クリームシチュー ポパイサラダ		鶏肉 10 牛乳 10 ウインナー10 卵 10	小麦粉 5 マヨネーズ 5 シチュールゥ 20	人参 25 ブロッコリー10 玉葱 40 コーン 5 ほうれん草 30	
10	金	五目豆煮 えのきとわかめの中華風	スイート ポテト	竹輪 10 鶏肉 10 わかめ 2 厚揚げ 10 大豆 10 牛乳 5	ごま3 板こん10 ごま油1 さつま芋30 パター3	人参30 大根10 干椎茸1 牛蒡10 えのき20 玉葱10 コーン2	
11	±	五目ラーメン		焼豚 10 卵 30	中華そば 100 ごま油 3	人参15 青葱5 キャベツ20 もやし15	
14	火	卯の花 ほうれん草のお浸し		竹輪 10 鶏肉 10 卯の花 20 あげ 50 ひじき 1	こんにゃく10 里芋20 ごま1	人参20 青葱4 牛蒡10 椎茸1ほうれん草30	
15	水	<b>雑煮</b> なます		エビ10 鶏肉10 味噌10	もち30 里芋10	人参10 ほうれん草10 大根10 干椎茸1 胡瓜5	もちつき
16	木	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	グラ ノーラ クッキー	鰈 60 味噌 10 塩昆布 5 卵 5	ごま油 1 小麦粉 20 パター3 グラノーラ 10	人参10 切干大根8 胡瓜3	園庭開放
17	金	浦島ごはん みそ汁		豆腐20 味噌10 揚げ2 わかめ2 竹輪8 ちりめん3	ごま1	青葱5 人参25 玉葱15 えのき10	音楽教室
18	±	ハヤシライス ゆで卵		牛肉 10 卵 25	ハヤシルゥ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュル―ム 20	※ごはん いります
20	月	切干大根入り卵焼き   大豆の甘酢あえ		鶏ミンチ5 卵50 大豆10		人参 10 玉葱 10 青葱 5 切干大根 2	運動教室
21	火	カレーライス   もやしのナムル	手作り ケ <del>ー</del> キ	牛肉 10	カレールゥ 20 ごま油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1 もやし 30	避難訓練
22	水	鯖の味噌煮   白和え		鯖 40 味噌 10 豆腐 30 スキム 10	<b>ごま3 板こん5</b>	人参10 土生姜2 ほうれん草10	お話会 園庭開放
23	木	赤飯 豚汁	ヨーグル ト	豚肉10 味噌10 揚げ5 小豆10 スキム10	もち米30 里芋10	人参 10 玉葱 10 大根 10 青葱 5 牛蒡 10	誕生会 身体測定
24	金	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ10	キャベツ20 ピーマン5	ハロー タイム
25	±	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
27	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	
28	火	カレー味のフリッター じゃが芋とブロッコリーの サラダ	コーンパン	鱈 60 ベーコン4 牛乳 10	天ぷら粉 10 カレー粉 1 馬鈴薯 12 マヨネーズ 6 小麦粉 20 バター2	ブロッコリー12 人参6 コーン3	かるた大会
29	水	チキンライス ポトフ風スープ		鶏ミンチ 10 ウインナー10 卵 40	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10	人参30 玉葱40 大根10 コーン5 マッシュルーム10 キャベツ20	園庭開放
30	木	八宝菜 竹輪の生姜煮	りんご ケーキ	エビ5 豚肉 10 竹輪 25 豆乳 12	片栗粉 2 ホットケーキ ミックス 15	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	
31	金	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ50 卵20 豆腐40 ひじき2	ごま2 パン粉5 ケチャップ5	人参40 キャベツ15 玉葱40 ブロッコリー10	
<b>*</b> E	1付に	○印の日は、ごはんは、(	いりません	ん。(17日と <b>2</b> 3日	1と29日です)		

※ 日付に〇印の日は、ごはんは、いりません。(17日と23日と29日です)

18日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません) 6日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。





お正月料理

# 黒豆

材料

黒豆 (乾)・・・・・ 300g

【煮汁】

水・・・・・・カップ10

 $\langle A \rangle$ 

砂糖・・・・・・・350g しょうゆ・・・・・カップ 1/4 塩・・・・・・ 大さじ 1/2 重曹・・・・・・小さじ1/2

さびくぎ (あれば)

・・・約10本 (100g)

くぎを使う代わりに、鉄製の 鍋で煮たり専用の鉄材を加え るなどしてもよい。

# ■ つくりかた

### 1日目

- ① 黒豆は洗って水けをきる。
- ② ふた付きの鍋に【煮汁】の水を入れて火にかける。 煮立ったら火から下ろし、熱いうちに【A】とさびく ぎ、黒豆を加え、一晩おいて豆を戻す。

- 3 ②の鍋を強火にかけ、煮立ったらアクを丁寧に除 く。水カップ1/2を加え(差し水)、再び煮立てて アクを除く。これを2~3回繰り返す。
- ④ 落としぶたと鍋のふたをし、ごく弱火にして約8時 間煮る。豆が煮汁から出ないように、煮詰まってき たら適宜湯を足す。
- ⑤ 豆が柔らかくなり、煮汁がヒタヒタより少し多めく らいまで減ったら、火を止める。さびくぎを取り出 し、そのまま冷まして味を含ませる。

## 当日

⑥ 食べる分だけざるに上げて汁けをきり、器に入れ る。空気にふれると色がより黒々とする。



















