

# 1月給食献立予定表

ほくしんこども園

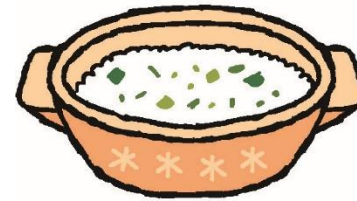
日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
4	木	カレーライス 果物		牛肉 10 卵 30	カレールウ 20 馬鈴薯 30	人参 20 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1	
5	金	肉じゃが煮 果物		牛肉 10 竹輪 10	馬鈴薯 35 糸こんにゃく 5	人参 25 玉葱 35 いんげん 5	
6	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
9	火	ササミのゴマフライ カニカマと胡瓜の酢の物 味付のり		ささみ 50 卵 20 わかめ 3 カニカマ 5 海苔 5	小麦粉 10 パン粉 10 ごま 10 ケチャップ 10	胡瓜 20 キャベツ 20	おにぎりの日
10	水	浦島ごはん みそ汁	コーン パン	豆腐 20 味噌 10 揚げ 2 わかめ 2 竹輪 8 ちりめん 3	ごま 1 強力粉 20 バター 2	青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10 コーン 10	お話し会
11	木	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 20 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	ハロータイム
12	金	雑煮 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
13	土	焼きそば		豚肉 10 粉麩 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
15	月	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	
16	火	八宝菜 竹輪の生姜煮	グラノ ーラク ッキー	エビ 5 豚肉 10 竹輪 25 卵 5	片栗粉 2 小麦粉 20 バター 3 グラノーラ 10	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	
17	水	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	園庭開放
18	木	チキンライス ポトフ風スープ	ヨーグ ルト	鶏ミンチ 10 スキム 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	
19	金	鯖の味噌煮 白和え		鯖 40 味噌 10 豆腐 30 スキム 10	ごま 3 板こんにゃく 5	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 10	音楽教室
20	土	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	
22	月	卵の花 ほうれん草のお浸し		竹輪 10 鶏肉 10 卵の花 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	運動教室 避難訓練
23	火	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	
24	水	クリームシチュー ポパイサラダ	手作り ケーキ	鶏肉 10 牛乳 10 ウインナー 10 卵 10	小麦粉 5 マヨネーズ 5 シチュールウ 20 ホッ トケーキミックス 20	人参 25 プロックロー 10 玉葱 40 コーン 5 ほうれん草 30	お話し会 園庭開放
25	木	カレーの西京焼き 切干大根の昆布和え		鰹 60 味噌 10 塩昆布 5	ごま油 1	人参 10 切干大根 8 胡瓜 3	かるた大会
26	金	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 身体計測
27	土	ハヤシライス ゆで卵		牛肉 10 卵 25	ハヤシルー 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いりませ
29	月	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	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
30	火	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 板こんにゃく 10 ごま油 1 さつま芋 30 バター 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	
31	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	園庭開放

※ 日付に○印の日は、ごはんは、ありません。(10日と18日と26日です)  
27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、ごはんはありません)  
9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。



## 七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近ではスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。



### 1月11日は鏡開き

お正月にお供えした鏡餅。松の内が明けた1月11日に割り砕いていただきます。包丁を使わず手や木槌で割りますが、これはお供えものに刃をかけてはならないという言い伝えから。また、「切る・割る」という言葉は縁起がよくないため、「開く」を使い、「鏡開き」というようになったそうです。

## 若鳥の照り焼き

- 材料
- 鶏もも肉・・・中2枚
  - 下味用
  - 塩・・・少々
  - 酒・・・大さじ1
  - 照り醤油
  - みりん・・・大さじ3
  - 砂糖・・・大さじ3
  - 醤油・・・大さじ6
  - 油・・・適量

### 気をつけよう！ おもちを食べるとき

おもちはくっつきやすく、かみ切りにくい食べ物。かんで飲み込む力の弱い乳幼児は注意が必要です。おもちを食べる機会の多いお正月、子どもが食べる場合は、以下のようなことに気をつけましょう。

- おもちは小さく切るなど、食べやすい大きさにする
- 食べる前にお茶や汁物を飲んでのどを潤しておく
- 少量ずつ口に入れ、よくかんでから飲み込む
- 食事中は歩き回らない、横にならない
- 必ず大人と一緒に食べ、食べている間、大人は目を離さない



- つくりにかた
- ① 鶏ももは、皮のほうから、フォークで一面さし、穴をあける。塩と酒で下味をつける。
  - ② 照り醤油をつくる。
  - ③ フライパンに油を入れ熱し、皮のほうから先に、両面きつね色に焼き、たまった油を捨てる。
  - ④ ②の照り醤油を入れ、ふたをして弱火でゆっくり蒸し焼きにする。
  - ⑤ フライパンを揺り動かしながら、照りをつけ、十分に冷ましてから、刺身のように切る。