



1月の予定献立表



月

火

水

木

金

土

午前 (未満児のみ)	2		3		4	牛乳、せんべい	5	牛乳、リッツ	6	牛乳、きなこ菓子	7	牛乳、おかき
昼食	年始休み🎊		年始休み🎊		お弁当🍱		ポークカレー もやしのごま和え バナナ		肉うどん 大根とハムの和え物 桃ゼリー		ひじきと鶏のそぼろ丼 ツナとじゃがいもの煮物	
午後					牛乳、スティックケーキ		牛乳、鈴カステラ		七草がゆ		バナナ	
午前 (未満児のみ)	9		10	牛乳、ウエハース	11	牛乳、白い風船	12	牛乳、リッツ	13	牛乳、きなこ菓子	14	牛乳、おかき
昼食	成人の日🎊		ごはん 春雨スープ 豚肉のピビンバ風炒め かぼちゃのサラダ		麦ごはん 豆腐の味噌汁 さばの塩焼き かみかみサラダ		蒜山焼きそば セロリのスープ 小松菜としめじの和え物		ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱりレモン焼き 千草和え		中華丼ぶり さつまいもサラダ	
午後			フルーチェ		牛乳、ラスク(バケツ)		牛乳、サンドクラッカー		牛乳、いりこ・クッキー		せんべい	
午前 (未満児のみ)	16	牛乳、クッキー	17	牛乳、ウエハース	18	牛乳、白い風船	19	牛乳、リッツ	20	牛乳、きなこ菓子	21	牛乳、おかき
昼食	ごはん たまねぎのスープ 魚のステーキソースかけ ひじきサラダ		ロールパン 肉団子のトマト煮込み 春雨サラダ みかん		麦ごはん じゃがいもとキャベツの味噌汁 さばの野菜あんかけ ゆでブロッコリー		＜誕生会＞ コーンツナピラフ クリームスープ 甘辛たれから揚げ 人参ときゅうりのマリネ		＜食育の日＞ ロシア ビーフストロガノフ サラート・イス・カプースティ ヨーグルト		豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしの彩り和え	
午後	牛乳 ベーコン蒸しパン		とりそぼろおにぎり		牛乳 チーズクッキー		牛乳、うさぎまんじゅう		牛乳、カロメキア		バナナ	
午前 (未満児のみ)	23	牛乳、クッキー	24	牛乳、ウエハース	25	牛乳、白い風船	26	牛乳、リッツ	27	牛乳、きなこ菓子	28	牛乳、おかき
昼食	ごはん 大根のすまし汁 白身魚石垣フライ もやしのゆかり和え		ごはん 吸い物 すきやき風煮		麦ごはん 味噌汁 鶏肉のマーメレード焼き 水菜の和え物		わかめごはん どろめ汁 肉じゃが		ごはん たまねぎとしめじのすまし汁 白身魚の照り焼き 切干大根のさっぱり和え		肉ごはん ブロッコリーのツナサラダ	
午後	ヨーグルト、せんべい		鮭おにぎり		牛乳 ふかし芋		牛乳、ココア蒸しパン		牛乳、ピザトースト		せんべい	
午前 (未満児のみ)	30	牛乳、クッキー	31	牛乳、ウエハース								
昼食	ごはん きのこの味噌汁 揚げ魚のみぞれ煮 チーズサラダ		食パン 豆乳スープ 煮込みハンバーグ キャベツのツナ和え									
午後	牛乳 ブルーベリーマフィン		菜飯おにぎり									



発行日:令和5年1月
作成者:和手

給食だより



☑あけましておめでとうございます☑

新しい年を迎え、子どもたちが心身ともに成長していることを、日々の活動の中で感じます。

寒い日が続きますが、体調を崩さないよう毎日過ごしていきましょう！

11 今月は食育の日が20日になっています。

今月は「ロシア」になります。

〇ビーフストロガノフは、貴族のストロガノフ氏が、年若い大好物のビーフステーキが食べられなくなった時、シェフが薄切り肉を柔らかく煮込み、作ったものが元とされています。

〇サラート・イス・カプースティは、家庭料理の定番で、千切りキャベツとりんごのさっぱりとした風味が、お肉やポテトに合うそうです。

〇カロメキアは、カロメキア地方で作られる、バターや水分の代わりにヨーグルトやサワークリームを入れたドーナツです。

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 487kcal・以上児 513kcal

たんぱく質 未満児 19.9g・以上児 21.2g

脂質 未満児 16.0g・以上児 14.4g

園の都合により献立を変更する場合がございます。

給食だより

あけましておめでとうございます！今年も新しい年が始まりましたね！

今年度も、子ども達の成長の支えになれるよう、美味しく、健康的なごはん作りを頑張っていきます!!!

今年のお正月は、何を食べましたか？

お正月の食べ物と由来を紹介します。

・紅白なます



紅白の水引に見立て、平和を願う

・黒豆



まめ(勤勉・健康)に暮らせますように

・数の子



子宝・子孫繁栄

・紅白かまぼこ



赤は魔除け、白は清浄を意味する

・伊達巻き



学業・文化的発展を願う

・きんとん



金運に恵まれ、裕福に暮らせますように

・エビ



長寿を願う

・昆布巻き



「よろこぶ」にかけて幸せを願う

今月の誕生会は、干支についてのお話をされるので、兎年にちなんで、うさぎまんじゅうをおやつに提供します🍡

うさぎまんじゅう 作り方

材料 (4 っ分)

・小麦粉	50 g
・ベーキングパウダー	1.2 g
・上白糖	18 g
・水	12 g
・こしあん	20 g
・油	4 g
・ココアパウダー	少々

作り方

- ・こしあんは、ペーパーに包んで水気を取る。
- ・小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるい、ボウルに入れ、中心に砂糖、水、油を少しずつ加え混ぜる。水で固さを加減する。
- ・耳たぶくらいの固さになったら、棒状に伸ばして4等分にカットする。
- ・打ち粉をつけた手で、生地を平らに丸く広げ、こしあんを包む。(4 個)
- ・形を卵型にととのえたら、8 分蒸して粗熱を取る。
- ・ココアパウダーを少量の水で溶いたものを、爪楊枝の先につけて、まんじゅうに目をつける。