



# 1月の予定献立表(完了)



発行日:令和5年1月  
作成者:和手

|               | 月                                        | 火                                      | 水                                               | 木                                                       | 金                                                     | 土                         |
|---------------|------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| 午前<br>(未満児のみ) | 2                                        | 3                                      | 4                                               | 5                                                       | 6                                                     | 7                         |
| 昼食            | 年始休み🎊                                    | 年始休み🎊                                  | お弁当🍱                                            | ポークカレー<br>もやしのごま和え<br>バナナ                               | 肉うどん<br>大根とハムの和え物<br>桃ゼリー                             | ひじきと鶏のそぼろ丼<br>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<br>(未満児のみ) | 9                                        | 10                                     | 11                                              | 12                                                      | 13                                                    | 14                        |
| 昼食            | 成人の日🎊                                    | ごはん<br>春雨スープ<br>豚肉のピビンバ風炒め<br>かぼちゃのサラダ | 麦ごはん<br>豆腐の味噌汁<br>さばの塩焼き<br>かみかみサラダ             | 蒜山焼きそば<br>セロリのスープ<br>小松菜としめじの和え物                        | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉のさっぱりレモン焼き<br>千草和え                    | 中華丼ぶり<br>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<br>(未満児のみ) | 16                                       | 17                                     | 18                                              | 19                                                      | 20                                                    | 21                        |
| 昼食            | ごはん<br>たまねぎのスープ<br>魚のステーキソースかけ<br>ひじきサラダ | ロールパン<br>肉団子のトマト煮込み<br>春雨サラダ<br>みかん    | 麦ごはん<br>じゃがいもとキャベツの味噌汁<br>さばの野菜あんかけ<br>ゆでブロッコリー | <誕生会><br>コーンツナピラフ<br>クリームスープ<br>甘辛たれから揚げ<br>人参ときゅうりのマリネ | <食育の日><br>ロシア<br>ビーフストロガノフ<br>サラート・イス・カプースティ<br>ヨーグルト | 豚肉と玉ねぎの丼ぶり<br>もやしの彩り和え    |
| 午後            | 牛乳<br>ベーコン蒸しパン                           | とりそぼろおにぎり                              | 牛乳<br>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<br>(未満児のみ) | 23                                       | 24                                     | 25                                              | 26                                                      | 27                                                    | 28                        |
| 昼食            | ごはん<br>大根のすまし汁<br>白身魚石垣フライ<br>もやしのゆかり和え  | ごはん<br>吸い物<br>すきやき風煮                   | 麦ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>水菜の和え物            | わかめごはん<br>どろめ汁<br>肉じゃが                                  | ごはん<br>たまねぎとしめじのすまし汁<br>白身魚の照り焼き<br>切干大根のさっぱり和え       | 肉ごはん<br>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<br>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<br>(未満児のみ) | 30                                       | 31                                     |                                                 |                                                         |                                                       |                           |
| 昼食            | ごはん<br>きのこの味噌汁<br>揚げ魚のみぞれ煮<br>チーズサラダ     | 食パン<br>豆乳スープ<br>煮込みハンバーグ<br>キャベツのツナ和え  |                                                 |                                                         |                                                       |                           |
| 午後            | 牛乳<br>ブルーベリーマフィン                         | 菜飯おにぎり                                 |                                                 |                                                         |                                                       |                           |

## 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。