

# 1月の献立



誓念寺 こども園  
誓念寺中野こども園



# つくってみよう



日	曜日	行事	みんなのおかず	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	火		元旦		
2	水				
3	木				
4	金				
5	土				醤油せんべい、白い風船、幼児牛乳
6	日				
7	月		ポテトとコーンのミルク煮、にんじんの和風サラダ、野菜とウインナーのスープ	みかん、ムーンライト、スキムミルク、煮干	牛乳、ポーロ、胚芽ビス
8	火		ミートスパゲティ、かぶとベーコンのスープ	お米パン(あん入り)、幼児牛乳	牛乳、バナナ、白い風船
9	水	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、マカロニサラダ、果物、お菓子	ホットケーキ、幼児牛乳	牛乳、オレンジ、星食べよ
10	木	なかよし(中)	煮込みうどん、ツナサラダ	ワッフル、幼児牛乳	牛乳
11	金		さばの煮付け、白菜のおかか和え、さつま芋とえのきの味噌汁	みかん、ふかしいも、煮干、幼児牛乳	牛乳、りんご、チーズおかし
12	土	なかよし(誓)			源氏パイ、醤油せんべい、幼児牛乳
13	日				
14	月		成人の日		
15	火	給食参観	和風カレーうどん、ひじきサラダ	国産にんじんいよかんゼリー、白い風船、スキムミルク	牛乳、クラッカー、オレンジ
16	水	給食参観	筑前煮(大根入り)、花型卵、ブロッコリーのおかか和え	水ようかん、ひび打ち、スキムミルク	牛乳、塩せんべい、アンパンマンビス
17	木	給食参観	さつまいものシチュー、ほうれん草と白菜のごま和え	ヨーグルト、のりあられ	牛乳、うすやきせんべい、エントリー
18	金	給食参観	焼き魚(さば)、豚汁、キャベツのゆかり和え	りんご、甘辛せんべい、煮干、スキムミルク	牛乳、ミレーフライ、みかん
19	土				ビスコ、えびかきもち、野菜ジュース
20	日	日曜子育て交流広場			
21	月	給食参観	牛肉とじゃが芋の煮物、ブロッコリーと卵のサラダ	みかん、揚げ一番、スキムミルク、煮干	牛乳、バナナ、えびかきもち
22	火		ハンバーグソース煮、白菜とベーコンのスープ、スパゲティソース	プリン、ソフトせんべい	牛乳、あられ、胚芽ビス
23	水		コロッケ、小松菜とじゃこの炒め物、みそ汁(わかめ)	バナナ、黒糖ミルク、スキムミルク、煮干	牛乳、バームロール、ミレーフライ
24	木		おでん、ウインナーソース、みかん	りんご、ぼたぼた焼き、スキムミルク、煮干	牛乳、ミニゼリー、ぱりんこ
25	金		焼き魚(鮭)、にんじんのきんぴらみそ汁(だいこん)	ホットドッグ、幼児牛乳	牛乳、みかん、ポーロ
26	土	なかよし(中)			お米パン(ぼうし)、幼児牛乳
27	日				
28	月		カレーシチュー、青菜とコーンのゴマ和え	りんご、まがりせんべい、スキムミルク	牛乳、あられ、マリービス
29	火		麻婆豆腐、ごま酢キャベツ	醤油せんべい、ホームパイ、スキムミルク、煮干	牛乳、アンパンマンビス、りんご
30	水		白身フライチップソースかけ、大豆煮豆、かき玉汁(ねぎ)	みかん、ハーベスト、煮干、スキムミルク	牛乳、豆乳ウエハース、ロングサラダ
31	木	なかよし(誓)	肉団子スープ、切干大根と厚揚げの旨煮	ヨーグルト、塩せんべい	牛乳、りんご、星食べよ

## 七草がゆ

1月

【材料】 家族みんなで

- 七草…市販のもの1パック
- 米…1合強
- 水…1400cc
- 塩…少々

【作り方】

- 七草は、塩少々を加えた熱湯でサッとゆで、冷水にとって水気を絞り、細かく刻む。
  - 米を洗い、鍋に水とつよしょに入れて約30分おく。
  - ②を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないよう40~50分炊く。
  - ③が炊きあがる直前に①の七草を散らし、塩少々で味つけし、火を止めて約5分蒸らす。
- ♥スズナ(かぶ)とスズシロ(だいこん)の白い根の部分に刻んで入れると、甘みが出ます。



♥「七草」または、「7日正月」「七草の祝い」と言います。年末年始で食べすぎ、飲みすぎたりして弱った体には利尿・解毒など薬効があり、簡単に作れます。ぜひお試しください。

## 白菜のロール巻

1月

【材料】 1人分

- 白菜…中くらい1枚
- 豚ひき肉…30g
- 玉ねぎ…10g
- 生しいたけ…1/2枚
- 片くり粉…2g
- しょうゆ…1.5cc
- 塩…少々
- みりん…1.5cc
- だし汁…200cc

【作り方】

- 白菜はやぶらないようにはがし、湯の中に入れてやわらかくゆでる。
- 玉ねぎと生しいたけはみじん切り。
- 豚ひき肉、しいたけ、玉ねぎを合わせて片くり粉、塩を混ぜてよく練って、丸める。
- 白菜で肉団子を丸める。おわりは、つまようじでとじてもいいし、両はしを中に入れ込んでもいい。
- 鍋に④を並べて入れて、だし汁、しょうゆとみりんを加えて煮る。

