

# 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	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	金						
2	土						
3	日						
4	月						
5	火		ホトとコーンのみぞれ煮、にんじんの和風サラダ、野菜とウイナーのスープ	195	1.7	りんご、ムーンライト	ポーロ、胚芽ビス
6	水		ミートスパゲティ、かぶとベーコンのスープ	372	1.2	ゼリー、源氏パイ	バナナ、白い風船
7	木		おでん、ウイナーソーテー、みかん	220	1.5	プリン、ソフトせんべい	ミニゼリー
8	金		さつまいものシチュー、ほうれん草と白菜のごま和え	206	0.9	おにぎり	みかん
9	土	なかよし広場(中)	ゼリー、まがりせんべい				
10	日						
11	月		<b>成人の日</b>				
12	火		ほうれん草ともやしのごま和え、10gチーズ、豚肉と根菜の煮物	171	0.9	りんご、甘辛せんべい	クラッカー、オレンジ
13	水	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、スパゲティサラダ、果物、お菓子	464	2.3	プチマドレーヌ、牛乳	
14	木	なかよし広場(誓)	肉団子スープ、切干大根と厚揚げの旨煮	183	1.7	水ようかん、ひび打ち	塩せんべい、アボカドビス
15	金		焼き魚(鮭)、にんじんのきんぴら、みそ汁(だいこん)	238	1.8	ゼリー、白い風船	みかん
16	土		チーズおかし、ミニドーナツ、牛乳				
17	日						
18	月		コロッケ、小松菜とじゃこの炒め物、みそ汁(わかめ)	168	1.9	みかん、揚げ一番	バナナ、きなこせんべい
19	火		ずき焼き風煮、ひじきサラダ	236	1.5	りんご、ぼたぼた焼き	あられ、胚芽ビス
20	水		白身フィッシュソテー、大煮大豆、のっぺい汁	310	1.4	バナナ、黒糖ミルク	バームロール、ミレーフライ
21	木	なかよし広場(中)	煮込みうどん、ツナサラダ(大根)	246	2.6	みかん、星食べよ	ソフトせんべい、ウエハース
22	金	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	284	1.6	牛乳もち	みかん
23	土		おととと、りんごジュース				
24	日						
25	月	給食参観	カレーシチュー、青菜とコーンのゴマ和え	249	2.2	星食べよ、りんご	あられ、マリービス
26	火	給食参観	麻婆豆腐、ごま酢キャベツ	242	0.9	醤油せんべい、ホームパイ	アンパンマンビス、りんご
27	水	給食参観	ポトフ、小松菜の塩昆布あえ、10gチーズ	160	1.1	ヨーグルト、塩せんべい	ぱりんこ、ポーロ
28	木	給食参観	焼き魚(さば)、豚汁、キャベツのゆかり和え	283	1.6	みかん、ハーベスト	豆乳アイス、ロングサラダ
29	金		かぼちゃのそぼろ煮、白菜のおかか和え	145	0.9	たまごパン	チーズおかし、バナナ
30	土	なかよし広場(誓)	ヨーグルト、ビスコ				
31	日						

※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

## 七草がゆ

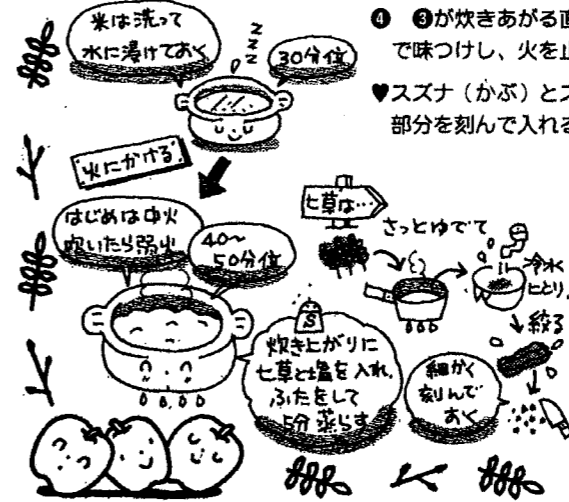
1月

【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】

- ① 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。
  - ② 米を洗い、鍋に水と一っしょいに入れて約30分おく。
  - ③ 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。
  - ④ 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)の白い根の部分の部分を刻んで入れると、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】

- ① 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。
- ② 玉ねぎと生しいたけはみじん切り。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 鍋に④を並べて入れて、だし汁、しょうゆのみりんを加えて煮る。

