

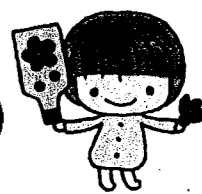
# 1月の献立



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	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)	
1	土		元 旦				
2	日						
3	月						
4	火						
5	水		お汁とコーンのみゆ煮、にんじんの和風サラダ、野菜とウイナのスープ	182	りんご、ムーンライト	ポーロ、胚芽ビス	
6	木		肉団子スープ、切干大根と厚揚げ旨煮	172	プリン、ソフトせんべい	みかん	
7	金		麻婆豆腐、ごま酢キャベツ	232	源氏パイ、あられ	バナナ、白い風船	
8	土		ゼリー、まがりせんべい				
9	日						
10	月		成 人 の 日				
11	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	164	りんご、甘辛せんべい	クラッカー、オレンジ	
12	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	ムーンライト、07g サラ		
13	木	なかよし広場(晝)	おでん、ウインナーソーテー、みかん	211	水ようかん、ひび打ち	塩せんべい、アンパンマンビス	
14	金		焼き魚(鮭)、ニンジンのきんぴら、味噌汁	217	ゼリー、白い風船	みかん	
15	土	なかよし広場(中)	チーズおかし、ミニバームクーヘン、牛乳				
16	日						
17	月	給食参観	コロッケ、小松菜とじゃこの炒め物、みそ汁(わかめ)	165	みかん、揚げ一番	バナナ、きなこせんべい	
18	火	給食参観	すき焼き風煮、ひじきサラダ	220	りんご、ぼたぼた焼き	あられ、胚芽ビス	
19	水	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	197	バナナ、黒糖ミルク	バームロール、ミレーフライ	
20	木	給食参観	煮込みうどん、ツナサラダ	237	みかん、星食べよ	ウエハース、せんべい	
21	金	給食参観	白身フライ、チャップソースかけ、大豆煮豆、のっぺい汁	294	牛乳もち	みかん	
22	土	なかよし広場(晝)	おととと(小袋)、りんごジュース				
23	日						
24	月		カレーシチュー、青菜とコーンのゴマ和え	228	星食べよ、りんご	あられ、マリービス	
25	火		ミートスパゲティ、かぶとベーコンのスープ	341	醤油せんべい、ホームパイ	アパマン、りんご	
26	水		ポトフ、小松菜の塩昆布あえ、10gチーズ	152	ヨーグルト、塩せんべい	ばりんこ、いちご	
27	木	なかよし広場(中)	焼き魚(さば)、豚汁、キャベツのゆかり和え	255	みかん、ハーベスト	豆乳ウエハース、07g サラ	
28	金		かぼちゃのそぼろ煮、春雨サラダ	193	のりあられ、ドーナツ	チーズおかし、バナナ	
29	土		ビスコ、揚げ一番、野菜ジュース				
30	日						
31	月		牛肉とじゃが芋の煮物、ブロッコリーと卵のサラダ	264	おにぎり	みかん	

※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】

- 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、鍋に水と米を1:10の割合で入れて約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)の白い根の部分を入れて入れると、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。ぜひお試し下さい。

## 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

- 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。

