

1月の献立



誓念寺 ども園
誓念寺中野ども園



つくってみよう



日	曜日	行事	みんなのおかず	カロリー	塩分	みんなのおやつ(午後)	8歳未満児(午前)
1	日		元 日				
2	月						
3	火						
4	水						
5	木		がけとコーンの炒め煮、にんじんの和風揚げ、野菜とがけのスープ	182	1.7	餅皮パイ、あられ	ポーロ、餅皮ビス
6	金		焼き魚(鮭)、にんじんのきんぴら、みそ汁	217	1.8	りんご、ムンライト	みかん、あられ
7	土		ゼリー、まがりせんべい				
8	日						
9	月		成人の日				
10	火		肉団子スープ、ゆず大根と厚揚げの旨煮	172	1.7	みかん、焼きあべ	バナナ、白い風船
11	水	誕生会	焼き込みご飯、ミンチカツ、マカロニサラダ、栗焼、お菓子	523	2.9	プリンソフトせんべい	
12	木		白身フライ、ケチャップソースかけ大豆煮豆、のっぺい汁	294	1.4	りんご、ぼたぼた焼き	みかん、ポーロ
13	金		さつまいものシチュー、ぼろれん草と白菜のごま和え	187	0.9	ヨーグルト、のりあられ	ウエハース、塩せんべい
14	土		チーズおかし、ミニパームクーヘン、牛乳				
15	日						
16	月		麻婆豆腐、ごま餅キャベツ	232	0.9	バナナ、黒糖ミルク	みかん、クラッカー
17	火		コロッケ、小松菜としゅこの炒め物、みそ汁	165	1.9	牛乳もち	あられ、餅皮ビス
18	水		すき焼き風、ひじきサラダ	220	1.5	みかん、揚げ一番	バナナ、きなこせんべい
19	木		ポーロ、マカロニサラダ	256	1.3	ゼリー、白い風船	パームロール、ミレーフライ
20	金		焼きみそどん、ツナサラダ(大根)	237	2.6	肉まん、牛乳	
21	土		おととと(小袋)、りんごジュース				
22	日						
23	月		おでん、ワインナーソーテー、みかん	211	1.5	餅皮せんべい、ポーロパイ	塩せんべい、ポーロ
24	火		カレーシチュー、野菜とコーンのゴマ和え	228	2.2	焼きあべ、りんご	あられ、マリービス
25	水		ミートソース、パグティ、かぶとベーコンのスープ	341	1.2	水ようかん、びび打ち	アンパンマンビス、りんご
26	木		ポトフ、小松菜の塩昆布あえ、ゆで卵	183	1.2	ヨーグルト、塩せんべい	はりんご、いちご
27	金		焼き魚(さば)、豚汁、キャベツのゆかり和え	265	1.6	みかん、ハーベスト	豆乳ウエハース、ロングサラダ
28	土		ビスコ、揚げ一番、野菜ジュース				
29	日						
30	月		かぼちゃのそぼろ煮、春雨サラダ	193	1.4	のりあられ、ドーナツ	チーズおかし、バナナ
31	火		牛肉としゅかが芋の煮物、ブロッコリーと卵のサラダ	264	1.6	おにぎり	白い風船、うずやきせんべい

※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、鍋に水といっしょに入れて約30分おく。
- 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。
- 炊きあがる直前に③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」「七草の初い」と言います。年末年始で食べすぎ、飲みすぎたりして腫った体には利尿・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

- 白菜はゆずらないようにはがし、湯の中に入れてゆわらかくゆでる。
- 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。あわりは、つまようじでとじてもいいし、両はしを中に入れて込んでもいい。
- 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。

