



の献立



令和6年度(R7.1)
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	※材料※	塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	水		元 日				
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	月		さつまいものシチュー、ほうれん草と白菜のごま和え	523.8	1.4	ウエハース、塩せんべい	みかん、揚げ一番
7	火		肉団子スープ、切干大根と厚揚げの旨煮	519.8	2.2	ソフトせんべい、バナナ	聖食べよ、りんご
8	水		煮込みうどん、ツナサラダ(大根)	513.6	3.2	ポーロ、牛乳、胚芽ビス	ゼリー、ソフトせんべい
9	木		麻婆豆腐、ごま酢キャベツ	646.2	1.2	みかん1/2個、クラッカー	青のりせんべい、パン
10	金	誕生会	炊き込みご飯、ミンチカツ、スパゲティサラダ、果物、お菓子				水ようかん
11	土		チーズおかし、ミニバムクーヘン、牛乳				
12	日						
13	月		成人の日				
14	火		コロッケ、ブロッコリーとコーンのおかか和え、みそ汁	475.1	2.5	胚芽ビス、せんべい	りんご、ぼたぼた焼き
15	水		ほうれん草ともやしのごま和え、チーズ(棒)、豚肉と根菜の煮物	399.7	1.3	ウエハース、オレンジ	源氏パイ、ゼリー
16	木		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃ煮、みそ汁	536.5	2.1	ミレーフライ、聖食べよ	プリン、白い風船
17	金		焼き魚(鮭)、にんじんのさんぴら、みそ汁(だいこん)	600.3	2.2	動物ビスケット、あられ	バナナ、ムーンライト
18	土	誓念寺中野ども園 0.1.2歳発表会	おとっと、リンゴジュース				
19	日	誓念寺ども園 3.4.5歳発表会					
20	月		ポトフとコーンの炊き魚、にんじんの和風揚げ、野菜とクイノのスープ	477.6	2.2	白い風船、醤油せんべい	ビスコ、甘辛せんべい
21	火		カレーシチュー、青菜とコーンのゴマ和え	621.2	2.7	ソフトせんべい、ツレビス	聖食べよ、りんご
22	水		おでん、ワインナーソーテー、みかん	593.7	2.6	ツレビス、りんご	ワッフル、牛乳
23	木		ずき焼き風煮、ひじきサラダ	550.4	2.1	バナナ、きなこせんべい	塩せんべい、オレンジ
24	金		白身フライ、チップソースかけ、大豆煮豆、のっぺい汁	591.5	1.4	みかん(1/2)ポーロ	おにぎり、お茶
25	土	誓念寺ども園 0.1.2歳発表会	ビスコ、揚げ一番、野菜ジュース				
26	日	誓念寺中野ども園 3.4.5歳発表会					
27	月		かぼちゃのそぼろ煮、春雨サラダ、トマト	637.1	2.2	チーズおかし、バナナ	肉まん、コーンスナック
28	火		牛肉とじゃが芋の煮物、ブロッコリーと卵のサラダ	672.3	2.1	塩せんべい、ポーロ	みかん、味しらべ
29	水		ポトフ、小松菜の塩昆布あえ、ゆで卵	530.5	1.9	豆乳ウエハース、卵サラダ	バナナ、ハーベスト
30	木		ミートスパゲティ、かぶとベーコンのスープ	565.8	1.3	ぼりんこ、キウイ	ヨーグルト、青のりせんべい
31	金		焼き魚(さば)、豚汁、キャベツのゆかり和え	582.9	2.2	白い風船、うすやきせんべい	塩せんべい、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歳以上児の一日の給食・おやつ(午後)のエネルギー量と塩分量を記載しています。(ごはん171kcal含む)

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1:15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。

