



の献立



令和7年度(R8.1)
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	エネルギー	塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	木		元 日				
2	金						
3	土						
4	日						
5	月		焼き魚(鮭)、にんじんのきんぴら、みそ汁	###	2.2	動物ビスケット、ぱりんこ	バナナ、ムーンライト
6	火		麻婆豆腐、ごま酢キャベツ	###	1.2	ポーロ、胚芽ビス	青のりせんべい、ドーナツ
7	水		肉団子スープ、切干大根と厚揚げの旨煮	###	2.0	ソフトせんべい、バナナ	ゼリー、ソフトせんべい
8	木		さつまいものシチュー、ほうれん草と白菜のごま和え	###	1.4	ウエハース、塩せんべい	みかん、揚げ一番
9	金	もちつき大会(5歳児)	煮込みうどん、ツナサラダ(大根)	###	3.4	みかん1/2個、クラッカー	牛乳もち
10	土		チーズおかき、ミニバームクーヘン、牛乳				
11	日						
12	月		成人の日				
13	火		おでん、ウインナーソーテー、みかん	###	2.2	胚芽ビス、せんべい	りんご、源氏パイ
14	水		ミートスパゲティ、かぶとベーコンのスープ	###	1.8	みかん(1/2) ポーロ	星たべよ、ゼリー
15	木		コロック、ブロッコリーとコーンのおかきと和え、みそ汁	###	2.5	バナナ、きなこせんべい	塩せんべい、オレンジ
16	金		すき焼き風煮、ひじきサラダ	###	2.3	アパマンビス、バナナ	おにぎり、お茶
17	土		おととと、リンゴジュース				
18	日						
19	月		ホトとコーンの味噌煮、にんじんの和風サラダ、野菜とウイナーのスープ	###	2.4	白い風船、醤油せんべい	水ようかん
20	火	誕生会	炊き込みご飯、エビフライ、マカロニサラダ、果物、お菓子				ワッフル、牛乳
21	水		カレーシチュー、青菜とコーンのゴマ和え	###	2.7	ソフトせんべい、ワッピス	星食べよ、りんご
22	木		しゅうまい、豚汁、ごま酢キャベツ	###	0.2	シ-ワイ、うすやきせんべい	プリン、白い風船
23	金		白身ワガママソースかけ、大豆煮豆、のっぺい汁	###	1.5	ぱりんこ、キウイ	ヨーグルト、青のりせんべい
24	土		ビスコ、揚げ一番、野菜ジュース				
25	日						
26	月		牛肉とじゃが芋の煮物、ブロッコリーと卵のサラダ	###	2.3	白い風船、うすやきせんべい	ぼたぼた焼き、りんご
27	火		かぼちゃのそぼろ煮、春雨サラダ、トマト	###	2.2	チーズおかき、バナナ	肉まん、コーンスナック
28	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	###	1.6	塩せんべい、ポーロ	みかん、味しらべ
29	木		ポトフ、小松菜の塩昆布あえ、ゆで卵	###	1.9	豆乳ウエハース、ワガママ	バナナ、ハーベスト
30	金		焼き魚(さば)、豚汁、キャベツのゆかり和え	###	2.2	ウエハース、オレンジ	塩せんべい、源氏パイ
31	土		牛乳、ミレーフライ、星たべよ				

※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)
 ※食材・メニュー等が一部変更になる場合がありますがご了承下さい。

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①を入れて約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)の白い根の部分を入れてみると、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
- 片栗粉…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栗粉、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。

