

給食献立表

1月

給食だより

豊里幼稚園

令和5年1月1日

新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたと思います。新年早々、寒さも厳しいですが、年末年始のゆっくりとした生活リズムを少しずつ整えていけたらいいですね。

新しい1年が園児や保護者の皆様にとって笑顔たくさんの年になりますよう、お祈り申し上げます。2023年も「食」をとおして子供達の成長を見守っていきたいと思いますのでよろしくお祈りします。

1月の献立は旬の食材を取り入れながら、黒豆・田作り・きんとんなどおせち料理も予定しており、由来も、ともに紹介する予定です。

今月のねらい

- *うがい・手洗いをしっかりする。
- *バランスよくしっかり食べよう。
- *風邪に負けない体力作りをしよう。



今月の行事食

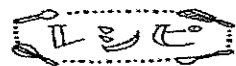
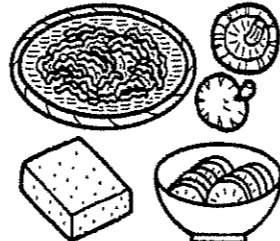
27日(金)お誕生日会

園児のみご飯はいりません。

コップとスプーン・お箸を忘れないでね。

保存食を食べよう

昔は寒い季節に新鮮な食材が手に入りにくかったため、乾物や漬けものなど保存食を作って冬を越しました。保存食は日もちがするうえ、水分が抜けたり、発酵することによって、うま味や栄養価が高くなります。保存食をぜひ食事に取り入れてみましょう。保育園でも切干大根や高野豆腐・干し椎茸など献立に取り入れています。



ツナパン

〈材料 10個分〉

ホットケーキミックス	150g
卵(Mサイズ)	1個
牛乳	50ml
ツナ	80g
玉葱	30g
マヨネーズ	40g
パセリ	少々

- ① ホットケーキミックス・卵・牛乳をよく混ぜる。
- ② 10個にわけて、小判型にする。
- ③ 玉葱をみじん切りにする。
- ④ ツナ・玉葱・マヨネーズをあわせる。
- ⑤ ④を②のうえにのせて、パセリをかける。
- ⑥ オープン180℃15分焼く。

※朝ごはんにもぴったりの簡単につくれるパンです！



さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
5	木	さわらの梅みそ焼き 大根なます かき玉汁 みかん	さわら(白身魚) 梅肉 みそ/大根 人参 胡瓜 すりごま /玉葱 卵 人参 小松菜/みかん	牛乳 紅白サンド	牛乳 紅白サンド
6	金	ポークチャップ すまし汁 キャベツのみそマヨ和え パナナ	豚肉 玉葱 しめじ 人参 ケチャップ/豆腐 えのき 葱 花麩 /キャベツ わかめ 人参 みそマヨネーズ/パナナ	牛乳 黒豆きなこ パウンドケーキ	牛乳 黒豆きなこ パウンドケーキ
7	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
10	火	肉うどん 南瓜のバター焼き おなか和え オレンジ	うどん 豚肉 玉葱 干し椎茸 かまぼこ 葱/南瓜 バター /ほうれん草 キャベツ 人参 かにかま 糸けずり/オレンジ	小豆粥	小豆粥
11	水	タンダーリーチキン かぶのサラダ 沢煮椀 みかん	鶏肉 玉葱 にんにく ヨーグルト カレー粉/かぶ 胡瓜 人参 ツナ マヨネーズ/あつあげ 人参 えのき ごぼう 葱/みかん	牛乳 りんごきんとん	牛乳 りんごきんとん
12	木	筑前煮 干草焼き みそ汁 みかん	鶏肉 人参 れんこん 大根 ごぼう こんにゃく いんげん/卵 ほうれん草 鶏ミンチ 人参/豆腐 白菜 葱 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	金	麻婆豆腐 塩昆布和え わかめスープ パナナ	豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 にんにく 生姜 葱 みそ/白菜 胡瓜 塩昆布/わかめ 豆腐 白葱 ごま 鶏がら/パナナ	牛乳 たいやき 昆布	牛乳 ホットケーキ
14	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
16	月	クリームシチュー ゆで卵 りんごサラダ みかん	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 ブロッコリー 牛乳 小麦粉 コンソメ バター/卵/りんご キャベツ 胡瓜/みかん	こぎつね おにぎり	こぎつね おにぎり
17	火	れんこんハンバーグ 信田和え みそ汁 パナナ	豚ミンチ 玉葱 豆腐 れんこん パン粉 卵/白菜 ほうれん草 揚げ/人参 玉葱 葱 みそ/パナナ	ぜんざい	牛乳 きな粉ごま団子
18	水	チーズピカタ 納豆和え すまし汁 みかん	鶏モモ肉 粉チーズ 小麦粉 卵 ケチャップ/納豆 キャベツ もやし 人参/豆腐 えのき わかめ 葱/みかん	牛乳 シュガーラスク	牛乳 シュガーラスク
19	木	たらのかば焼き マセドアンサラダ みそ汁 みかん	たら(白身魚) 小麦粉 生姜/じゃがいも 人参 胡瓜 マヨネーズ/キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/みかん	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
20	金	鶏肉とじゃがいもの照り煮 のり和え 中華スープ パナナ	玉葱 鶏肉 片栗粉 じゃがいも/ほうれん草 キャベツ 人参 のり佃煮/レタス 玉葱 ベーコン/パナナ	牛乳 田作り お菓子	牛乳 田作り お菓子
21	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
23	月	イタリアンスープ チキンナゲット 中華スパゲティ りんご	ベーコン 玉葱 人参 キャベツ 粉チーズ 卵 パセリ コンソメ /チキンナゲット/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン ごま油 /りんご	牛乳 人参ケーキ	牛乳 人参ケーキ
24	火	さつまいもグラタン パナナ ボン酢和え 豆腐のスープ	さつまいも しめじ 人参 ほうれん草 玉葱 牛乳 パン粉 小麦粉 粉チーズ/キャベツ 人参 えのき ボン酢/豆腐 人参 白菜 中華だし/パナナ	炊き込み おこわ	炊き込み おこわ
25	水	鮭のコーンフレーク揚げ 胡瓜もみ みそ汁 オレンジ	鮭(白身) コーンフレーク パン粉 小麦粉 卵 ソース/胡瓜 しらす わかめ/かぶ 玉葱 豆腐 みそ/オレンジ	牛乳 オレンジパン	牛乳 オレンジパン
26	木	おでん ごまドレ和え 豆乳みそ汁 みかん	大根 卵 ちくわ 人参 厚揚げ こんにゃく/もやし 人参 揚げ 胡瓜 ごまドレ/白菜 人参 豆乳 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
27	金	♪お誕生日会♪	うさぎさんのハヤシライス チーズサラダ みかんゼリー	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
28	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
30	月	鯖のみそ煮 切干大根のサラダ けんちん汁 オレンジ	鯖(白身) みそ 生姜/切り干し大根 人参 ちりめんじゃこ 胡瓜 ごま/大根 人参 豆腐 ごぼう 鶏肉 葱/オレンジ	牛乳 さつまいも ようかん	牛乳 さつまいも ようかん
31	火	レバーの変わりソース シルバーサラダ みそ汁 パナナ	鶏モモ肉 レバー 玉葱 ケチャップ ウスター みそ にんにく 生姜 ごま 片栗粉/マロニー 人参 胡瓜 ちくわ/なめこ 白菜 人参 みそ/パナナ	牛乳 チーズ スティックパン	牛乳 チーズ スティックパン

玄関に給食の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、みてお帰りください。都合により、献立を変更することがあります。