

2022年 1月給食献立予定表 すみれ保育園

| 日曜 | 主食 | 副食 | 主な材料 | おやつ | 主な材料 |
|-----|----------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|----------------------|
| 18火 | スパゲティ ナポリタン | 粉ふき芋 根菜サラダ オニオンスープ | 豚小間肉 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ じゃが芋 青のり れんこん かぼ 人参 玉葱 人参 ササミ かたくり粉 | おにぎり たくあん くだもの 麦茶 | 米 十五穀米 大根 りんご |
| 19水 | ごはん | 魚の野菜あんかけ 煮もの おひたし みそ汁 | ホキキ かたくり粉 玉葱 人参 ピーマン えのき 高野豆腐 人参 昆布 きゃべつ ほうれん草 人参 白菜 玉葱 人参 | にらせんべい するめ くだもの 牛乳 | 小麦粉 にら みそ りんご |
| 20木 | ごはん | チヂミ 風炒め おかつ和え たくあん みそ汁 | 豚中肉 春雨 もやし 人参 にら ブロッコリー 人参 けずり節 きゃべつ 玉葱 人参 しめじ やきふ | 里芋のからあげ 小魚 くだもの 牛乳 | 里芋 かたくり粉 みかん |
| 21金 | 2色 ごはん | 切り根の煮もの ごま和え みそ汁 | 鶏ひき肉 生姜 人参 切り干し大根 ごぼう 人参 いんげん ごぼう 人参 人参 ほうれん草 ブロッコリー 人参 ほうれん草 長葱 人参 豆腐 | フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳 | りんご |
| 22土 | 土曜保育 | | そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参 | フランスパン くだもの 牛乳 | りんご |
| 24月 | ごはん | ムキカレイ 玉葱 ス きんぴら おひたし みそ汁 | ムキカレイ 玉葱 りんご ごぼう 人参 きゃべつ ほうれん草 人参 大根 チンゲン菜 長葱 人参 大根の葉 | お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト | 小麦粉 豆乳 豆乳ホイップ いちご |
| 25火 | 人参 ごはん | おでん 風煮もの 磯香和え たくあん みそ汁 | 人参 ウイングステック 厚揚げ じゃが芋 大根 人参 昆布 ブロッコリー 焼のり 大根 きゃべつ 玉葱 えのき 人参 | お好み焼 小魚 くだもの 牛乳 | 小麦粉 きゃべつ 長葱 りんご |
| 26水 | ごはん | 麻婆豆腐 ナムル 風おひたし たくあん おかつめスープ | 豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 にら みそ きゃべつ ほうれん草 もやし 人参 大根 おかつめ 白菜 長葱 人参 ごま | 大根もち かわはぎ くだもの 牛乳 | 大根 上新粉 長葱 みかん |
| 27木 | ごはん | 焼魚 煮もの 酢みそ和え 鶏れんこんだんご汁 | ホッケ 芋 人参 きつね わかめ 人参 やきふ きゃべつ 人参 やきふ 鶏ひき肉 れんこん 白菜 しめじ 長葱 人参 | おからスコーン するめ くだもの 牛乳 | おから 小麦粉 豆乳 みかん |
| 28金 | ごはん | カリポロ マカロニサラダ たくあん みそ汁 | じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン マカロニ ブロッコリー 人参 豆乳 酢 ごま 大根 ほうれん草 かぼ 玉葱 人参 かぶの葉 | ジャムパン 昆布 くだもの 牛乳 | フランスパン いちごジャム りんご |
| 29土 | 土曜保育 | | そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参 | フランスパン くだもの 牛乳 | りんご |
| 31月 | ごはん | 酢鶏 煮豆/たくあん 春雨スープ | 鶏肉 かたくり粉 きゃべつ 玉葱 ピーマン 人参 ケチャップ 金時豆 / 大根 春雨 白菜 チンゲン菜 玉葱 人参 | ふかし芋 ふるふき大根 くだもの 牛乳 | じゃが芋 大根 みそ りんご |

※献立は変更になる場合があります。

1月14日(金)に、まゆ玉作りとどんぶり焼きを行いました。午前に、みどり組と組むかしの組の子どなたが紅白のまゆ玉を作りました。強い風が吹いてきたので、みどり組と組むかしの組の室内でホットプレートを使用して、まゆ玉と長葱を焼きました。まゆ玉は、おかつめと長葱を焼きました。おかつめと長葱の健康を願う行事です。



レシピ おでん 風煮もの
昆布と鶏手羽元の出汁がおいしい
ボリュームたっぷりな煮ものです!

＜材料 2人分＞
・鶏手羽元 8本
・厚揚げ(大) 1枚
・じゃが芋 2個
・大根 1/2本(5cm)
・人参 1/2本(5cm)
・日高昆布 8枚 (長さ2cm(5cm))
・塩
・しょうゆ

＜作り方＞
1. 日高昆布は水につけておく。
2. 厚揚げ、じゃが芋、大根、人参は、食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に日高昆布と鶏手羽元を入れて、火にかけて煮る。
4. 3に大根と人参を加えて煮る。
5. 大根と人参が煮えたら、厚揚げとじゃが芋を加えて煮る。
6. じゃが芋が煮えたら、塩としょうゆで味をひたひたにする。

※6.の調味料を入れる前に食材のうまみを味わってみてください。