

日 曜	黄	献立名	主要食材		
			赤 血や肉になる	青 熱や力になる	緑 体の調子を整える
19	火	ごはん さわらの甘酢あんかけ シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	さわら 豚肉	油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう しいたけ 水菜 たけのこ フルーツ
		★ フルーツサンド・牛乳	牛乳	食パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶
20	水	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ フルーツ	牛肉 ひじき ハム ちりめん	じゃがいも 砂糖 こんにやく 油 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
		★ あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	砂糖 マカロニ	
21	木	ごはん スパニッシュオムレツ レンズ豆のスープ フルーツ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 レンズ豆 ベーコン	じゃがいも	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ 大根 人参 玉ねぎ セロリ パセリ フルーツ
		★ レーズン蒸しパン・牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	レーズン
22	金	ごはん 八宝菜 小松菜のごま和え フルーツ	豚肉 うずら卵 えび ちりめん	油 かたくり粉 砂糖 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 ピーマン コーン 干しいたけ 小松菜 人参 フルーツ
		★ 甘辛団子・牛乳	牛乳	白玉粉 砂糖 かたくり粉	
23	土	みそラーメン 粉ふきいも フルーツ	豚肉 かまぼこ わかめ みそ 青のり	中華麺 じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし コーン 菜ねぎ フルーツ
		★ お菓子・牛乳	牛乳		
25	月	うどん かきあげ 大根なます フルーツ	えび 卵 ちりめん わかめ	小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ ごま	菜ねぎ(主食)人参 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 フルーツ
		★ ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		
26	火	ごはん 鮭のムニエル レバーのトマト煮込み マカロニスープ フルーツ	鮭 鶏レバー	小麦粉 バター 砂糖 油 マカロニ	玉ねぎ 人参 ケチャップ ホールトマト 玉ねぎ 人参 小松菜 セロリ フルーツ
		★ 白玉ポンチ・牛乳	牛乳	白玉粉	黄桃缶 みかん缶 パイン缶
27	水	ごはん ポークソテー 小松菜のおひたし フルーツ	豚肉 かつお節	油	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ 小松菜 人参 フルーツ
		★ カレーパン・牛乳	牛ミンチ 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ねぎ
28	木	ごはん 麻婆白菜 和風サラダ フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ ちりめん わかめ	ごま 油 かたくり粉 砂糖 春雨 油 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 菜ねぎ 人参 フルーツ
		★ みかんゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	みかん缶

※

※印の日は、乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

畑の大根を収穫をしました！！

園の畑の大根もそろそろ終わりを迎え

1月は園の大根を給食でたくさん使い、たくさん食べることができました。

乳児組さんも大根の収穫にチャレンジし一人一本づつ、一生懸命引っ張りながら収穫しました。

大根を抜く時に、しりもちをつく子もいたり、『採れたー!!』『やったー♪』と嬉しそうに収穫し、食材にたくさん触れることが出来ました。

今畑に植えてある玉ねぎの成長も観察しながら、次はじゃがいもの種芋植えを行いたいと思います。

給食レシピ:レバーのトマト煮込み

《材料》4人分

- ・鶏レバー 200g
- ・玉ねぎ・・・中1個
- ・人参・・・1/2本
- ・醤油・・・大1
- ・油・・・適量
- ・トマト・・・1個
- ・ケチャップ・・・大2
- ・砂糖・・・小1

《作り方》

- ① 鍋に油をひき、レバーをよく炒める。
- ② 人参、玉ねぎ、を入れ火が通ったら調味料を入れて炒める。
- ③ 完全に火が通ったら出来上がりです。



2月1日は節分にちなみ
手巻きを自分たちで作ります♪

