

日 曜	黄	献立名	主要材料		
			赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
24	火	ごはん	豚肉 油揚げ	油 砂糖	大根 人参 生姜
		ほうれん草のごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 人参
		☆ コンソメポテト・牛乳	牛乳	フレンチポテト 油	フルーツ
25	水	ごはん	牛ミンチ チーズ スkimミルク	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース
		チンゲン菜のスープ	卵 ベーコン	ごま油	チンゲン菜 玉ねぎ 人参
		☆ シュガートースト・牛乳	牛乳	パン バター 砂糖	フルーツ
26	木	ごはん	牛肉 豆腐	麩 油 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 葱 春菊
		かぶの甘酢	わかめ ちりめん	ごま 砂糖	かぶ 人参
		☆ さつまいものレモン煮・牛乳	牛乳	さつまいも 砂糖	レモン
27	金	ごはん	さわら	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参
		みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ	里芋 板こんにやく 油	大根 ごぼう 人参 葱 しいたけ
		☆ バナナケーキ・牛乳	牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖	バナナ
28	土	炒めビーフン	豚肉	ビーフン 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし
		ウインナー	ウインナー		豆苗 しいたけ ピーマン
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	フルーツ
30	月	ごはん	豆腐 鶏ひき肉 ひじき	かたくり粉 パン粉 砂糖 油	葱 生姜
		マカロニサラダ		マカロニ 油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン
		☆ かぼちゃチーズトースト・牛乳	チーズ 牛乳	パン バター	かぼちゃ
31	火	ごはん	豆腐 豚肉	油 カレールウ かたくり粉	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース
		切干大根のパリパリサラダ	ひじき ハム	マヨネーズ ごま	切干大根 きゅうり 人参
		☆ ヨーグルト	ヨーグルト		フルーツ

※ 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。



印の日は幼児はスプーンを持って来てください。

1月7日は
七草の日

【春の七草を食べましょう！】

1月7日に七草がゆを食べて無病息災を願う風習は、古くから日本で行われてきました。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込み家族で食べ、芽吹きエネルギーをもらい、万病、邪気を払うために行われた行事でした。保育園では6日のおやつに七草を混ぜたおにぎりを予定しています。

給食レシピ 《切干大根のパリパリサラダ》

材料：4人分

・切干大根 30g
・ひじき 10g
・ハム 15g
・きゅうり 50g
・人参 35g
・マヨネーズ 15g
・めんつゆ 10g
・いりごま 大さじ1
・鶏ガラだし 小さじ1/2

作り方

- ① 切干大根とひじきはそれぞれお湯につけて戻しておく。人参、きゅうりは千切りにしておきます。
 - ② 沸騰したお湯で切干大根を湯がき、少し柔らかくなったら人参、きゅうりを入れ火が通ったらザルにあげ、冷めたら手で水気を絞ります。
 - ③ ひじきも湯がき火が通ったらザルにあげて水を切っておきます。
 - ④ ②、③をボールに入れすべての調味料を入れ混ぜたら完成です。
- ※ めんつゆの希釈によって味付けは調節してください。
切干大根はやわらか過ぎず、パリパリと歯ごたえのあるくらいがお勧めです