


23 木	朝食	ご飯 すき焼き風煮 小松菜のごま和え フルーツ	米 糸こんにゃく、油、砂糖、油麩 すりごま、砂糖	焼き豆腐、牛肉 しらす干し	白菜、玉ねぎ、人参、春菊 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	豆乳もち 牛乳	片栗粉、黒砂糖、砂糖	豆乳、きな粉 牛乳		
24 金	朝食	ご飯 鮭のムニエル レバニラ炒め 生揚げのみそ汁 フルーツ	米 小麦粉、バター 砂糖 じゃがいも	鮭 鶏レバー 生揚げ、みそ、いりこ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ぎょうざピザ 牛乳	ぎょうざの皮	とろけるチーズ、ウィンナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
25 土	朝食	煮込みうどん カリフラワーのマヨネーズ和え フルーツ	うどん マヨネーズ	卵、鶏もも肉、かまぼこ	玉ねぎ、ほうれん草、人参 カリフラワー、人参、コーン フルーツ	だしの素、しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
27 月	朝食	ご飯 牛肉の甘辛煮 かぶの甘酢 フルーツ	米 里芋、砂糖 砂糖、すりごま	牛肉 しらす干し、わかめ	しめじ、人参、いんげんまめ、生姜 かぶ、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	あずきクリームサンド 牛乳	食パン、ホイップクリーム、あんこ	牛乳		
28 火	朝食	ご飯 まりあげ ごぼうサラダ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、すりごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき ツナ	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 きゅうり、ごぼう、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん 酢
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	クールゼリー	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
29 水	朝食	ご飯 クラムチャウダー 小松菜のソテー フルーツ	米 じゃがいも、油 油	牛乳、あさり、スミミク、ベーコン ハム、しらす干し	玉ねぎ、人参、パセリ 小松菜、人参 フルーツ	コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	コンソメポテト 牛乳	フライドポテト、油	牛乳		コンソメ、塩
30 木	朝食	ご飯 筑前煮 和風サラダ フルーツ	米 板こんにゃく、じゃがいも、油、砂糖 春雨、油、砂糖	鶏もも肉、こんぶ わかめ	人参、竹の子、ごぼう、いんげんまめ、干しいたけ きゅうり フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
31 金	朝食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	米 小麦粉、油	白身魚、あおのり 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	塩 だしの素
	午後おやつ	小松菜のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	スミミク 牛乳	小松菜	

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

 の日は幼児はスプーンを持って来てください。



## 1月のクッキング予定



- 16日 ゆり…豚汁作り  
たんぼぼ…人参の型抜き  
ちゅうりっぷ…じゃがいもをつぶそう  
ひよこ…小松菜でスタンプ
- 20日 すみれ…キャベツのソテー作り
- 24日 ひまわり…みそ汁作り
- 28日 乳児…豆腐に触れてつぶしてみよう



## 冬が旬の3つの野菜！

沢山の冬野菜の中でこども園でもよく使う3つの野菜を紹介します！

冬の食卓に必須の野菜と言えば、大根ですね。

大根は冬が出荷の最盛期。全国各地で形や大きさ、辛みの異なる大根が作られています。ビタミンCが豊富で、消化を助けるジアスターゼを含んでいます。保存は、葉を切り離し根は新聞紙やラップに包んで冷蔵庫の野菜室に立てておく。葉はすぐに食べるか、下茹でして冷蔵または冷凍にします。こども園では以前、大根の葉でふりかけを作ったら美味しく食べていました。ごまやちりめんを入れても美味しいので、ご家庭で作って見てくださいね！

れんこんは秋に成長を終えた後、そのまま田んぼの中で寝かせて旨味が増したものが冬に出荷されます。縁起物として正月料理にも欠かせません。ビタミンCとポリフェノールを豊富に含んでいます。保存は湿らせたキッチンペーパーか新聞紙に包んで、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。

白菜は霜が降りることで甘みが増し、柔らかくなります。鍋にはもちろん、サラダ、炒め物、煮物など幅広く使えるので常備しておきたいですね。保存法は丸ごとの場合は葉先を上にし、冷暗所で保存。カット後は芯の部分に切り込みを入れると成長が止まり、少し長く保存出来ますよ。塩分を体外に排出する働き、カリウムを多く含んでいるので、汁ごといただくのがおすすめです。



### 大根のふりかけ 2人分

大根の葉 120g                      砂糖              小さじ1  
かつお節 2g                        しょうゆ        大さじ1  
ごま油                                大さじ1

フライパンにごま油を熱し、大根の葉を入れて中火で炒める。しんなりしたらかつお節を加えてさっと炒め合わせ、しょうゆ、砂糖を加えて汁けがなくなるまで炒める。