



こんだてひょう



☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
5	火	カレー フルーツサラダ チーズ	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、カレールー、りんご/きゅうり、 りんご、バナナ、みかん缶、コーン缶/チーズ	オレンジ、田作り、おかし、牛乳
6	水	鯖のごまみそ焼き 三色ひたし けんちん汁 みかん	さば、いりごま、土生姜、みそ/ほうれん草、白菜、人参、 かつお節/豆腐、大根、里芋、人参、ごぼう、豚肉、干しいたけ/ みかん	ヨーグルト、おかし
7	木	肉豆腐 蒸し野菜 かきたま汁 りんご	豚肉、豆腐、えのき、しめじ、白菜、人参、長ねぎ、しらたき/ ブロッコリー、人参、コーン缶、マヨドレ/卵、ほうれん草、人参、 玉ねぎ、ねぎ/りんご	☆七草粥(七草、米) おせんべい、牛乳
8	金	魚の蒲焼き風 切干大根の煮物 ベーコンスープ バナナ	たら、小麦粉、油/切干大根、人参、じゃが芋、ちくわ、 干しいたけ、ねぎ/ベーコン、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、 コンソメ/バナナ	☆りんごホットケーキ (ホットケーキミックス、りんご、 りんごジュース)、牛乳
12	火	鶏肉のみそ照り焼き 野菜のごまよごし すまし汁 バナナ	鶏肉、みそ/小松菜、人参、かぶ、ハム、いりごま/玉ねぎ、人参、 わかめ、ナルト/バナナ	☆豆腐ドーナツ(人参、豆腐、 ホットケーキミックス、油)、牛乳
13	水	ぶり大根 春雨サラダ ニラスープ オレンジ	ぶり、大根、人参、里芋、土生姜/春雨、人参、きゅうり、ハム、 コーン缶/ニラ、人参、キャベツ、豚肉、コンソメ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
14	木	里芋コロッケ 蒸し野菜 コーンスープ チーズ	里芋、土生姜、玉ねぎ、豚ひき肉、小麦粉、パン粉、油/ ブロッコリー、人参、枝豆、マヨドレ/コーン缶、玉ねぎ、人参、 ベーコン、コンソメ/チーズ	みかん、おかし、牛乳
15	金	鮭のタンドリー風 和風スパゲティ さつま汁 りんご	鮭、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、にんにく、パン粉/スパゲティ、 玉ねぎ、エリンギ、人参、あさつき、ピーマン、ベーコン/さつま芋、人参、 ごぼう、大根、豚肉、ねぎ、みそ /りんご	☆きな粉あめ(きな粉、砂糖、 水あめ)、牛乳
18	月	変わりハンバーグ おひたし 白菜のみそ汁 オレンジ	豚ひき肉、豆腐、パン粉、片栗粉、玉ねぎ、れんこん、 ケチャップ、ソース/ほうれん草、人参、かにかまぼこ/白菜、 大根、里芋、人参、みそ/オレンジ	ミルクフランスパン、牛乳 (0.1歳クラス:スティックパン、 牛乳)
19	火	たらのグラタン りんごサラダ 煮昆布 バナナ	たら、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、コンソメ、 小麦粉、スキムミルク、バター、ピザ用チーズ/りんご、キャベツ、 きゅうり、コーン缶/昆布、干しいたけ/バナナ	☆肉まん、牛乳
20	水	肉じゃが きんぴらごぼうのサラダ すまし汁 りんご	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき/ごぼう、パプリカ、 きゅうり、いりごま、マヨドレ/麩、玉ねぎ、人参、ねぎ/りんご	ヨーグルト、おかし
21	木	魚のノルウェー煮 ナムル みかん	まぐろ、土生姜、片栗粉、油、大豆、人参、ピーマン、コンソメ、 ケチャップ、ソース/鶏ささみ、ほうれん草、水菜、人参、いりごま/ みかん	☆フルーツきんとん(さつま芋、 三温糖、パイン缶、りんご)、 牛乳
22	金	カレーうどん 野菜炒め チーズ	うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ、カレールー、片栗粉/ キャベツ、人参、ベーコン、コーン缶、チンゲン菜/チーズ	☆おにぎり(米、人参、しらす干し、 バター、しょうゆ)、フルーツ
25	月	かぶのシチュー ブロッコリーのおかか和え バナナ	鶏肉、かぶ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、スキムミルク、小麦粉、 バター、コンソメ/ブロッコリー、人参、コーン缶、かつお節/バナナ	☆みたらしだんご(だんご粉、白 玉粉、豆腐、醤油、砂糖)、牛乳 乳児クラス おかし、牛乳
26	火	まごころ弁当		☆かぼちゃサンド(食パン、 かぼちゃ、三温糖、バター)、 牛乳
27	水	ひじき入り麻婆豆腐 小松菜サラダ すまし汁 チーズ	ひじき、豆腐、たけのこ、ねぎ、豚肉、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、みそ、片栗粉/小松菜、ベーコン、人参、マヨドレ、いりごま/ 人参、玉ねぎ、ナルト、ねぎ、えのき/チーズ	りんご、おかし、牛乳
28	木	魚の変わりづけ ほうれん草のおひたし かぼちゃスープ オレンジ	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/ほうれん草、キャベツ、 人参、かつお節/かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ベーコン、コンソメ/ オレンジ	ヨーグルト、おかし
29	金	牛そぼろご飯 子どもおせち ぶりの柚庵焼き・紅白なます・黒豆・ フルーツきんとん お雑煮・みかん	米、牛ひき肉、人参、ごぼう、いんげん/ぶり、柚子/大根、人参/ 黒豆/さつま芋、りんご、パイン缶/もち、人参、大根、里芋、 小松菜、みそ/みかん ◎もちは幼児クラスのみ提供	おたのしみケーキ、牛乳

☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。



お知らせ



8日(金) お茶会

26日(火) まごころ弁当

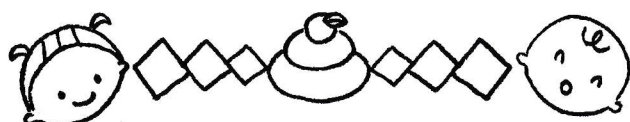
22日(金) うどんの日(ご飯はいりません)

29日(金) 誕生会(ご飯はいりません)





年末の年越しそば、お正月のお雑煮やおせち、日本の文化にふれる絶好の機会！ご家庭でもお子さんと餅つきをしたり、おせちを作ったり、その由来を調べたり、食を通して親子の絆を深めることはできましたか？1月29日（金）おせち料理のことを子どもたちに伝えながら給食で「子どもおせち」を食べたいと思います。ご家庭でもお子さんとおせち料理にどんな意味が込められているか話してみてください。昔から受け継がれてきた伝統を、子どもたちにしっかり伝えていきたいです。



免疫力を高めよう

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。ビタミンが豊富なほうれん草や柑橘類、ポリフェノールが含まれるりんごや大豆、ごまなど、抗酸化作用のある食材は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりすることはもちろん、食事で体の免疫力を高める工夫もしていきましょう。



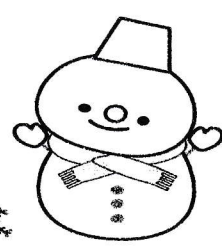
七草がゆをたべよう！

「七草がゆ」は、1月7日の朝、春の七草をかゆに入れて炊き、無病息災を祈って家族で食べる行事です。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませ、ビタミンたっぷりの七草がゆはからだにとってもいい行事ですね。園でも、少しおやつに食べます。

風邪のときの食事



熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。熱が上がっていくときは寒くなりますので、こんなときは飲み物を温めてください。少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、汁物がおすすです。回復に向かって少しずつ食べ物を増やしていきます。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化が良い暖かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近づけていくのが良いでしょう。



◎今月のおすすめレシピはバナナクッキーを紹介します。
簡単に作れるのでぜひ親子で作ってください！

○材料（幼児 1人分）

- ・バナナ 12g
- ・薄力粉 20g
- ・片栗粉 6g
- ・砂糖 10g
- ・サラダ油 6g



○作り方

- ①ビニール袋にバナナを入れて、揉み潰します。
- ②オーブンを180℃に予熱しておく。
- ③薄力粉、片栗粉と砂糖、サラダ油を加えてひとまとめにしたら、好きな形に成型する。
- ④予熱しておいた180℃のオーブンで20～25分焼く。

☆バナナはよくつぶしてください。熱したバナナのほうが潰しやすいです。小さく成型するほうが、よりザクザク感が出ます♪

☆ベタベタして丸めにくい場合は、手につかなくなるまで片栗粉を追加してください。