



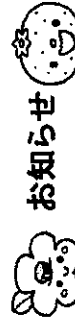
こんぱるひょう

☆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 水	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 木	魚の蒲焼き風 切干大根の煮物 かきたま汁 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/卵、ほうれん草、人参、玉ねぎ/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
7 金	変わりハンバーグ ほうれん草のおひたし 白菜のみそ汁 みかん	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、キャベツ、人参、かつお節/白菜、大根、里芋、人参、みそ/みかん	☆七草粥(七草、米) おせんべい、牛乳
11 火	肉じゃが 小松菜サラダ すまし汁 りんご	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき/小松菜、ペーコン、人参、マヨドレ、いりごま/麩、玉ねぎ、人参、ねぎ/りんご	☆かぼちやサンド(食パン、かぼちや、三温糖、バター)、牛乳
12 水	ぶり大根 おひたし ニラスープ みかん	ぶり、大根、人参、里芋、土生菜/ほうれん草、人参、かにかまぼこ/ニラ、人参、キャベツ、豚肉、コンソメ/みかん	ヨーグルト、おかし
13 木	ひじき入り麻婆豆腐 ココロサラダ ペーコンスープ オレンジ	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/じゃが芋、人参、きゅうり、コーン缶、パン缶/ペーコン、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、コンソメ/オレンジ	ビスケット、牛乳
14 金	魚のノルウェー煮 ナムル バナナ	まぐろ、土生菜、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/バナナ	☆フルーツきんとん(さつま芋、三温糖、パイン缶、りんご)、牛乳
17 月	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、ペーコン、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
18 火	鯖のごまみそ焼き 三色ひたし けんちん汁 りんご	さば、いりごま、土生菜、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/りんご	スティックパン、牛乳
19 水	肉豆腐 春雨サラダ みそ汁 バナナ	豚肉、豆腐、えのき、しめじ、白菜、人参、長ねぎ、しらたき/春雨、人参、きゅうり、ハム、コーン缶/人参、玉ねぎ、麩、ねぎ、みそ/バナナ	ヨーグルト、おかし
20 木	蒸し野菜 里芋コロケ コーンスープ ゼリー	里芋、土生菜、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、ペーコン、コンソメ/ゼリー	りんご、おかし、牛乳
21 金	たらのグラタン りんごサラダ 煮昆布 みかん	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/みかん	☆きな粉あめ(きな粉、砂糖、水あめ)、牛乳
24 月	鶏肉のみそ照り焼き きんぴらごぼうのサラダ すまし汁 りんご	鶏肉、みそ/ごぼう、パプリカ、きゅうり、いりごま、マヨドレ/玉ねぎ、人参、わかめ、なると/りんご	☆みみたらしだんご(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
25 火	まごころ弁当		ヨーグルト、おかし
26 水	かぶのシチュー ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 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/ふりかけ/バナナ	☆カレー煮しパン(ホットケーキミックス、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールー、ケチャップ、ソース)、牛乳
27 木	魚の変わりづけ 野菜のごまよごし かぼちやスープ チーズ	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/小松菜、人参、かぶ、ハム、いりごま/かぼちや、玉ねぎ、人参、ペーコン、コンソメ/チーズ	みかん、おかし、牛乳
28 金	牛そぼろご飯 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	☆おたのしみおやつ、牛乳
31 月	鮭のタンドリー風 和風スパゲティ さつま汁 オレンジ	鮭、ヨーグルト、ケチャップ、カレールー、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、ペーコン/さつま芋、人参、ごぼう、大根、豚肉、ねぎ、みそ/オレンジ	☆豆腐ドーナツ(人参、豆腐、ホットケーキミックス、油)、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。



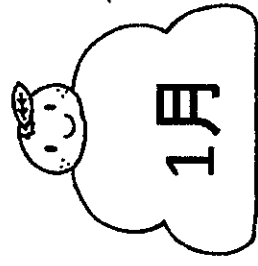
14日(金) お茶会

25日(火) まごころ弁当

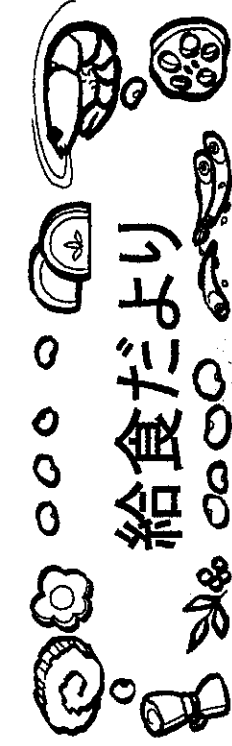


17日(月) うどんの日(ご飯はいりません)

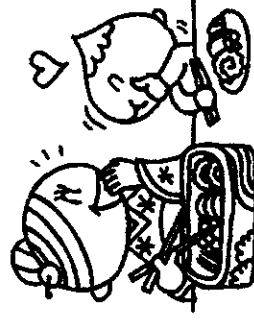
28日(金) 誕生会(ご飯はいりません)



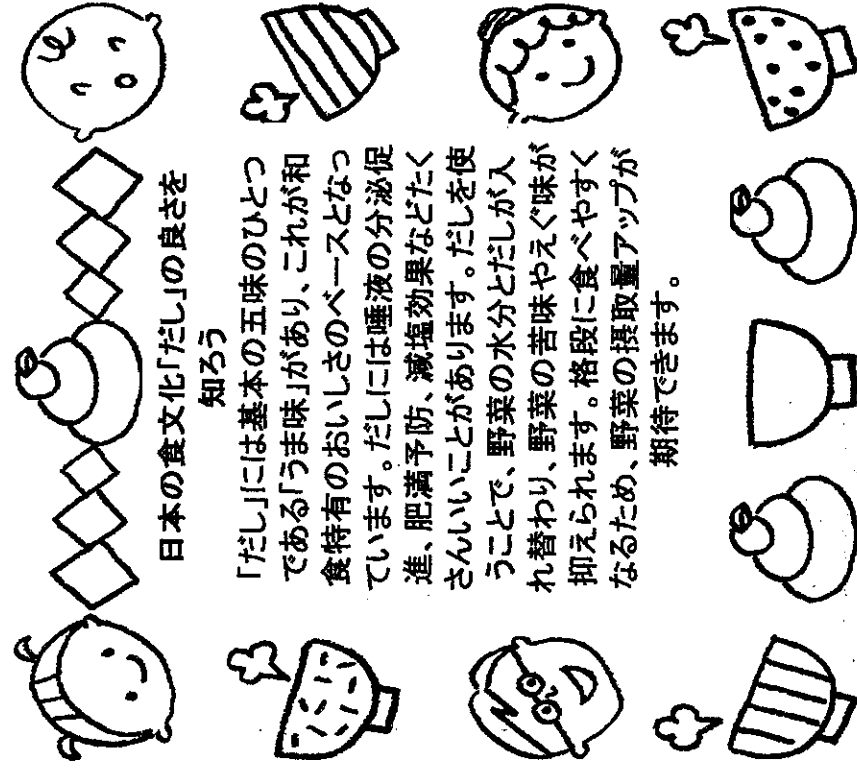
1月



給食だより



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28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、子どもたちにつかり伝えていきたいですね。



日本の食文化「だし」の良さを

知ろう

「だし」には基本の五味のひとつである「うま味」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。だしには唾液の分泌促進、肥満予防、減塩効果などたくさんいいことがあります。だしを使うことで、野菜の水分とだしが入れ替わり、野菜の苦味やえぐ味が抑えられます。格段に食べやすくなるため、野菜の摂取量アップが期待できます。

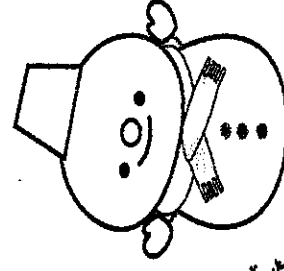
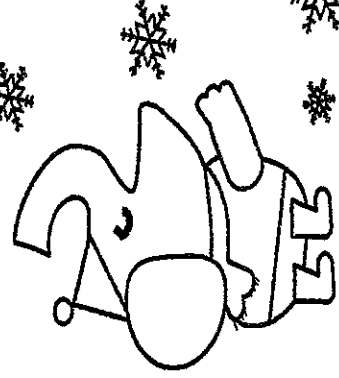


七草がゆをたべよう！

「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

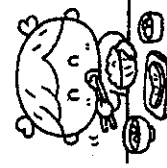
熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。熱が上がりすぎていくときは寒くなりますので、こんなときは飲み物を温めてください。少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、汁物がおすすめです。回復に向かって少しずつ食べ物を増やしていきます。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化が良い暖かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近づけていくのが良いでしょう。



◎今月のおすすめレシピはローストチキンを紹介します。玉ねぎがお肉を柔らかくしてくれるのでパサつかず食べやすいメニューです。

◎材料 (幼児 1人分)

- ・鶏もも肉 40g
- ・玉ねぎ 15g
- ・しょうが 1g
- ・にんにく 1g
- ・みりん 5g
- ・しょうゆ 2.5g



◎作り方

- ①玉ねぎはみじんぎり、にんにくとしょうがはすりおろしにする。
- ②鶏肉は①とみりん、しょうゆに30分漬け込んでおく。
- ③天板にクッキングシートを敷き、②の鶏肉を並べて、220～230℃のオーブンで20分程度焼く。