

2019/1月

給食メニュー

認定こども園どんぐり

| 日 | 曜 | | 3時おやつ |
|----|---|--|-----------------|
| 01 | 火 | <元旦> (年末年始特別保育日) | |
| 02 | 水 | * | |
| 03 | 木 | * | |
| 04 | 金 | * | |
| 05 | 土 | 豚肉のあんかけ丼,ほうれん草とツナのあえもの,さつま芋とわかめのみそ汁 | 牛乳,ごまドーナツ |
| 06 | 日 | | |
| 07 | 月 | ごはん,魚の竜田揚げ,小松菜の卵とじ,厚揚げとごぼうのみそ汁 | 牛乳,ジャムサンド |
| 08 | 火 | ごはん,鶏つくねのあんかけ,かぼちゃのごまマヨネーズ,キャベツとあげのみそ汁 | 牛乳,生どら焼き |
| 09 | 水 | キッズビビンバ,はるさめのとろみスープ,バナナ | 牛乳,さつま芋のガレット |
| 10 | 木 | パン,チキンカツ,パスタサラダ,豆乳スープ | 牛乳,昆布おにぎり |
| 11 | 金 | ごはん,厚揚げのみそ炒め,切干し大根のサラダ,麩のすまし汁 | 豆乳,ココア,簡単チーズケーキ |
| 12 | 土 | わかめうどん,フルーツミックス | 牛乳,いなり寿司 |
| 13 | 日 | | |
| 14 | 月 | <成人の日> | |
| 15 | 火 | ごはん,豚こま天,白菜のりあえ,豆腐と卵のみそ汁 | 牛乳,白玉ぜんざい |
| 16 | 水 | ごはん,マーボー豆腐(キッズ),春雨のマヨネーズサラダ,中華スープ | 牛乳,スイートパンプキン |
| 17 | 木 | パン,煮込みハンバーグ,ゆで野菜,ポテトスープ | 牛乳,フルーツゼリー |
| 18 | 金 | わかめごはん,凍り豆腐のから揚げ,ほうれん草のサラダ,さつま汁 | 牛乳,お好み焼き |
| 19 | 土 | 豚丼,キャベツの昆布あえ,豆腐としめじのみそ汁,りんご | 牛乳,コーンマヨトースト |
| 20 | 日 | | |
| 21 | 月 | ごはん,魚の塩焼き,ごぼうの柳川風煮物,大根とチンゲン菜のみそ汁 | 牛乳,いものソフトクッキー |
| 22 | 火 | ごはん,鶏肉の照り焼き,ポテトサラダ,豆腐とキャベツのみそ汁 | 牛乳,野菜蒸しパン |
| 23 | 水 | ハヤシライス,きゅうりといり卵のサラダ,みかん | 牛乳,豆腐団子 |
| 24 | 木 | パン,さけのムニエル,ほうれん草とベーコンのソテー,コーンスープ | 牛乳,おやつ雑炊 |
| 25 | 金 | ごはん,大豆の天ぷら,きゅうりの華風サラダ,野菜たっぷりみそ汁 | 牛乳,みかんゼリー |
| 26 | 土 | きのこスパゲティ,キャベツのツナマヨネーズあえ,チキンスープ | 牛乳,じゃごまおにぎり |
| 27 | 日 | | |
| 28 | 月 | ごはん,さばのおろし煮,ほうれん草の白和え,さつま芋と白菜のみそ汁 | 牛乳,クラッカージャムサンド |
| 29 | 火 | ごはん,肉団子のケチャップ煮,ビーフン炒め,豆腐とわかめのスープ | 牛乳,豆乳かんてん |
| 30 | 水 | 味噌ラーメン,フルーツカクテル | 牛乳,鮭・チーズおにぎり |
| 31 | 木 | 節分・恵方巻き,鶏肉の竜田揚げ,そうめん汁 | 牛乳,簡単ピザ |

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

どんぐりメニューレシピ

寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりました。食卓に欠かすことのできない野菜ですが、冬野菜を使ったどんぐりレシピをご紹介します。食べることで、野菜のビタミン・ミネラルなどが体内で働き、元気で健康に過ごすことを助けてくれます。毎日の食事でいろんな野菜をたくさん食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



◆小松菜バーグ◆

<材料>子ども1人分(123kcal)

- ・牛ひき肉……10g
- ・豚ひき肉……30g
- ・たまねぎ……10g
- ・油……1g
- ・小松菜……15g
- ・片栗粉……3g
- ・塩……0.3g
- ・ケチャップ……適量



※小松菜は栄養価が高く、カルシウム・鉄分が豊富に含まれています。肉などのタンパク質や、油と合わせると吸収率がアップします！

- 1 たまねぎはみじん切りにして、油で炒めて、冷ましておく。
- 2 小松菜は粗みじんに切る。
- 3 1と2に、牛ひき肉と豚ひき肉、片栗粉、塩をよく混ぜ、1人分ずつ成型する。
- 4 3をフライパンまたは、オーブンで焼き、焼きあがったらお皿にのせて、ケチャップをかける。

(オーブンの場合、180℃で12分程度焼く)

☆つなぎに卵ではなく、片栗粉を使用してるので、もちもちとした食感になります。
ぜひ作ってみてくださいね♪

