



給食だより

2023年度
桂ぶどうの木こども園



あけましておめでとうございます、今年もよろしくお祈りします。

年末年始はゆっくり過ごせたいでしょうか？これからは一段と寒さが厳しくなり、空気も乾燥してきます。様々なウイルス等の感染予防には手洗い、うがい、人混みに近寄らないなど予防も必要ですが、ウイルスに対して個人の免疫力を高めることもたいせつです。

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。園では、七草おにぎりでご提供します。

調理室では今年も元気に過ごせるように安心安全な給食を提供していきます！！



大人気のおからケーキの作り方

材料 1人分

- ・おから 15g
- ・小麦粉 8g
- ・卵 11g
- ・バターorマーガリン 7g
- ・砂糖 8g
- ・ベーキングパウダー 1g

- 1.バターを溶かしておく。卵は常温にもどしておく。
- 2.卵をとき、溶かしバターと砂糖を擦り交ぜとかす。
- 3.おからと小麦粉とベーキングパウダーを2にしっかり混ぜ合わせる。
- 4.3をアルミカップに入れ180℃のオーブンで15分程焼く。
- 5.粗熱がとれたら出来上がりです。

1/30 おからの
お菓子の日



1月の予定献立

2023年度
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
15 29	月	・カレーライス ・ブロッコリーサラダ	・精白米、胚芽米、豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、牛乳 (カレーウ、ウスターソース、にんにく、生姜、ローリエ) ・ブロッコリー、カリフラワー、コーン、ハム (青じそドレッシング)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
16 30	火	・ごはん ・鯖の磯辺焼き ・大根サラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鯖、青のり (酒、醤油、油) ・大根、人参、胡瓜、カニカマ (胡麻ダレ、マヨドレ、塩胡椒) ・青ネギ、えのき、人参 (醤油、塩)	・牛乳 ・おからケーキ (おから、小麦粉、砂糖、B.P、卵、マーガリン)
17 31	水	・ごはん ・鶏のから揚げ ・ほうれん草ともやし、人参のナムル ・中華風コンスープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉 (醤油、酒、みりん、にんにく、生姜、片栗粉、油) ・ほうれん草、もやし、人参 (鶏ガラ、にんにく、塩、胡麻油) ・コーン、玉葱、クリームコーン缶 (鶏ガラ、塩胡椒)	・牛乳 ・ミニストロベリーツイスト
4	木	・炊き込みピラフ ・フルーツカクテル ・コンソメスープ	・精白米、胚芽米、ツナ、玉葱、人参、三度豆、コーン (コンソメ、塩胡椒、醤油、油) ・みかん缶、パイン缶、黄桃缶 ・じゃが芋、玉葱、人参 (コンソメ、塩胡椒)	・牛乳 ・コーンスナック (コーンフレーク、マシュマロ、マーガリン)
18 お誕生日 参観の日	木	・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・南瓜とおからのサラダ ・野菜スープ ・果物	・精白米、胚芽米 ・合挽ミンチ、豆腐、玉葱、人参 (卵、パン粉、塩胡椒、油、コンソメ、ナツメグ、ケチャップ、ウスターソース) ・南瓜、おから、人参、胡瓜、ハム (マヨドレ、酢、砂糖、塩胡椒) ・キャベツ、人参、玉葱 (コンソメ、塩胡椒) ・苺	・牛乳 ・大根もち (大根、米粉、白玉粉、じゃこ、青ネギ、塩、醤油、ボン酢、胡麻油)
5 19	金	・七草わかめご飯 ・おでん ・味噌汁	・精白米、胚芽米、七草、わかめ、ふりかけ (塩) ・大根、人参、こんにゃく、厚揚げ、ちくわ、ウインナー、じゃが芋 (醤油、みりん、酒) ・白菜、人参、青葱 (味噌)	・牛乳 ・りんご ・お菓子 
6 20	土	・中華丼 ・果物 ・中華スープ	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、コーン (鶏ガラ、醤油、塩胡椒、片栗粉、にんにく、生姜、胡麻油) ・果物 ・もやし、人参、ねぎ (鶏ガラ、塩胡椒)	・牛乳 ・お菓子
22	月	・鶏すき丼 ・スライス胡瓜とチーズ ・春雨スープ	・精白米、胚芽米、鶏肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、玉葱、人参、白菜、えのき、麩 (醤油、砂糖、酒、みりん) ・胡瓜 (塩) ・鉄チーズ ・春雨、ニラ、わかめ (鶏ガラ、塩胡椒)	・牛乳 ・ジャムサンドイッチ (食パン、ジャム、マーガリン)
9 23	火	・ごはん ・松風焼き ・紅白なます ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・豚ミンチ、豆腐、卵、玉葱、人参、胡麻 (味噌、醤油、砂糖、酒) ・大根、人参、柚子 (すし酢、砂糖) ・じゃが芋、玉葱、人参 (味噌)	・牛乳 ・卵蒸しパン (卵、小麦粉、B.P、砂糖、牛乳、マーガリン)
10 24	水	・ロールパン ・ブラウンシチュー ・キャベツとパインのサラダ	・ロールパン ・豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、ブロッコリー (ビーフシチューウ、砂糖、ケチャップ、塩胡椒) ・キャベツ、胡瓜、パイン缶 (オリーブ油、酢、砂糖、塩胡椒)	・牛乳 ・おにぎり (精白米、胚芽米、10日 ゆかりふりかけ、24日 塩昆布、塩)
11 お弁当の日	木	★お弁当の日★ おもちつきの日		
25	木	・ごはん ・さわらのみりん焼き ・白菜の煮浸し ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・さわら (醤油、みりん、砂糖、塩、酒) ・白菜、小松菜、人参、厚揚げ (醤油、砂糖、酒、みりん) ・さつま芋、玉葱、人参 (味噌)	・牛乳 ・南瓜もち (南瓜、米粉、砂糖、きな粉、豆乳)
12 26	金	・ごはん ・お好み竹輪 ・おかず金平 ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・竹輪 (青のり、鰹節、お好みソース、マヨドレ) ・牛肉、蓮根、牛蒡、人参、ピーマン、胡麻 (醤油、みりん、酒、砂糖、胡麻油) ・そうめん節、人参、三つ葉 (醤油、塩)	・牛乳 ・みかん ・お菓子 
13 27	土	・豚丼 ・果物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参 (醤油、みりん、酒、砂糖、片栗粉) ・果物 ・キャベツ、人参、コーン (味噌)	・牛乳 ・お菓子 

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。