



新年明けましておめでとうございます。新しい年が皆さまにとって笑顔たくさんの中になりますように、調理室としても子どもたちの心と体を食事の面から支えていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いします。

さて、お正月はどのように過ごされましたか？お正月料理のご馳走や初詣など楽しいお正月を過ごされた方も多いと思います。バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



園でも給食やおやつで おせち料理を提供します！

- | | | | | | |
|---------|----------------|-------------|----------------|---------|------|
| 1/6 (火) | ・松風焼き
〃 | ・紅白なます
〃 | ・京風味噌汁
〃 | おやつ・田作り | |
| 1/7 (水) | ・七草わかめごはん
〃 | ・筑前煮
〃 | おやつ・栗きんとん
〃 | 1/8 (木) | ・芋もち |

おもちつき



1月8日はおもちつきの日です！！
園では、臼と杵でおもちをつくだけでなく、まずは蒸し上がった熱々のもち米を見てもらいます。
「おもちになる前はどんな色や形かな？」
「ほかほかの湯気はどんなにおいかするのかな？」
「どんな風におもちになっていくのかな？」
おいしいおもちになるように「よいしょ～よいしょ～」の大合唱でみんなと心を一つにして楽しむたいと思います。

★調理室からのお知らせ★

園では歯切れをよくするためにおもちにさつま芋を練りこみ、きなこをまぶした「芋もち」を幼児・すみれ組さんに提供しています。

たんぽぽ組さんにはおもちのかわいいに米粉を使って「さつま芋もち」を作ります。

ちゅうりっぷ組さんは「ふかし芋」になります！



1月の予定献立

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
26	月	・ご飯 ・鶏肉の胡麻味噌焼き ・さつま芋のホットサラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、白ねぎ（赤味噌、砂糖、醤油、胡麻、酒、胡麻油） ・さつま芋、ブロッコリー、玉葱、ベーコン（塩胡椒、にんにく油） ・わかめ、人参（醤油）	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
13	火	・ご飯 ・ちくわの磯辺焼き	・精白米、胚芽米 ・ちくわ（青のり、マヨドレ）	・牛乳 13日・ベジロール人参
27	水	・おからの中め煮 ・豆腐スープ	・おから、人参、ほうれん草、しめじ、さつま芋、油揚げ ・豆腐、青梗菜（鶏ガラ）（醤油、砂糖、みりん、酒）	27日・ビスクキュイパン (ロールパン、卵、小麦粉、マーガリン 砂糖、アーモンドブードル)
14	木	・五目うどん	・うどん、豚肉、白菜、人参、しめじ、ねぎ (醤油、砂糖、みりん、酒、塩)	・牛乳 14日・鮭おにぎり (精白米、鮭、胡麻、塩、海苔)
28	金	・ブロッコリーのゆかり和え	・ブロッコリー、人参（ゆかり）	28日・おかかおにぎり (精白米、鰯節、醤油、みりん、海苔)
15 お誕生日 参観の日	木	・ご飯 ・豆腐とえのきのつくね	・精白米 ・鶏ミンチ、豆腐、えのき、ねぎ	・牛乳
29	金	15日・果物 ・ほうれん草の胡麻和え ・すまし汁	15日・苺 (醤油、砂糖、みりん、酒、片栗粉、にんにく、生姜、塩) ・ほうれん草、人参、もやし（醤油、砂糖、すり胡麻） ・そうめん節、人参、三つ葉（醤油）	・キャロットケーキ (小麦粉、卵、マーガリン、砂糖 ベーキングパウダー、人参)
16	土	・ご飯 ・ししゃも焼き ・チャブチエ ・味噌汁	・精白米 ・ししゃも ・春雨、玉葱、人参、豚肉、もやし、ニラ（醤油、砂糖、ごま油、にんにく、塩胡椒） ・大根、人参、油揚げ（味噌）	・牛乳 ・みたらし団子 (白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、酒、片栗粉)
30	日	・甘旨豚丼	・精白米、豚肉、人参、玉葱、レタス (醤油、みりん、砂糖、酒、にんにく、片栗粉)	一時・ちゅうりっぷ・たんぽぽ組は みたらし団子を蒸しパンに代替えします。
17	月	・チーズ ・中華スープ	・チーズ ・もやし、人参、コーン（鶏ガラ）	・牛乳 ・お菓子
5	火	・カレーライス ・ブロッコリーサラダ	・精白米、豚肉、人参、玉葱、じゃが芋 (カレールウ、ウスターソース) ・ブロッコリー、コーン、ツナ（マヨドレ、塩胡椒）	・牛乳 ・豆のおやき (小麦粉、甘納豆)
19	水	・ご飯 ・松風焼き	・精白米 ・豚ミンチ、豆腐、玉葱、人参、胡麻（味噌、醤油、砂糖、酒、片栗粉）	・牛乳 ・バナナ
6	木	6日・紅白なます 20日・ほうれん草の和え物 ・京風味噌汁	・大根、人参、柚子（酢、砂糖、塩） ・ほうれん草、人参、えのき、鰯節（醤油、砂糖） ・里芋、人参、三つ葉（白味噌）	6日・田作り（小魚、胡麻、醤油、砂糖、みりん、酒） 一時・ちゅうりっぷ・たんぽぽ組は 田作りをおせんべいに代替えします。
20	金	7日・七草わかめごはん 21日・わかれごはん ・さわらのみりん焼き ・筑前煮 ・味噌汁	・精白米、七草、わかめふりかけ ・精白米、わかめふりかけ ・さわら（醤油、みりん、砂糖、酒、塩） ・鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、椎茸、三度豆（醤油、砂糖、みりん、酒） ・豆腐、玉葱、人参（味噌）	20日・お菓子 ・牛乳 7日・栗きんとん (さつま芋、粟甘露煮、砂糖、みりん) 21日・焼き芋 (さつま芋)
7	土	8日・おもちつきの日 ・牛乳【ちゅうりっぷ】 【たんぽぽ・一時保育】 【幼児・すみれ】	～お弁当の日～ ・ふかし芋（さつま芋） ・さつま芋もち（米粉、さつま芋、砂糖、豆乳、油、きな粉） ・おせんべい ・芋もち（もち米、さつま芋、砂糖、きな粉）	8日・おもちつきの日 ・牛乳【ちゅうりっぷ】 【たんぽぽ・一時保育】 【幼児・すみれ】
21	日	・ご飯 ・鶏の塩麹焼き ・白和え ・味噌汁	・精白米 ・鶏肉（塩麹） ・豆腐、人参、しめじ、ほうれん草、平天、胡麻（白味噌、醤油） ・玉葱、さつま芋、麸（味噌）	・牛乳 ・マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖)
8	月	・ご飯 ・麻婆大根 ・白菜の塩昆布和え ・中華スープ	・精白米 ・豚ミンチ、大根、人参 (にんにく、生姜、味噌、醤油、鶏ガラ、砂糖、塩胡椒、片栗粉) ・白菜、人参、ツナ、胡瓜（塩昆布、鶏ガラ、胡麻油） ・もやし、小松菜、コーン（鶏ガラ）	・牛乳 ・ほうれん草のホットケーキ (ほうれん草、ホットケーキミックス 豆乳、砂糖、油、シロップ)
22	火	・野菜たっぷりラーメン ・焼きじゃが	・中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし (鶏ガラ、塩胡椒、にんにく、生姜、胡麻油) ・じゃが芋（青のり、油、塩）	・牛乳 ・お菓子
9	水	・ご飯 ・中華スープ	・精白米 ・麻婆大根 ・白菜の塩昆布和え ・中華スープ	・牛乳 ・ほうれん草のホットケーキ (ほうれん草、ホットケーキミックス 豆乳、砂糖、油、シロップ)
23	木	・野菜たっぷりラーメン ・焼きじゃが	・中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし (鶏ガラ、塩胡椒、にんにく、生姜、胡麻油) ・じゃが芋（青のり、油、塩）	・牛乳 ・お菓子
10	金	・中華スープ	・中華スープ	・牛乳 ・お菓子
24	土	・中華スープ	・中華スープ	・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者までお声かけ下さい。