


こんだてひょう

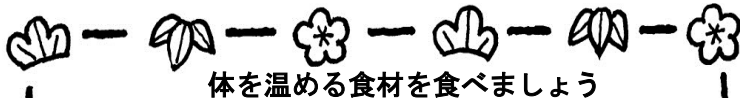
・12日はうどんの日、31日はラーメンの日です。ご飯はいりません。

・の絵がある日は、スプーンを持ってきてください。

【目標】 きれいな たべものでも ひとくちだけ たべてみませんか ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土
 <p>あけましておめでとうございます</p> <p>ことしも たくさんたべて げんきなからだで すごしましょう。 よろしくおねがいます。</p>					
<p>8</p> <p>成人の日</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いかの天ぷら ・切り干し大根の煮物 ・ブロッコリーと卵のサラダ ・果物 ・じゃが芋の味噌汁 ・若芽おにぎり 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚挽肉と春雨の煮付け ・揚げ出し豆腐 ・白菜と白子の炒め物 ・果物 ・肉団子スープ ・ホットケーキ 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鰻の西京焼き ・じゃが芋の含め煮 ・ツナサラダ ・果物 ・大根の味噌汁 ・バナナ 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かしわうどん ・がんもの煮物 ・酢の物 ・果物 ・チーズポテト焼き 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜入り焼き肉 ・小松菜の甘酢和え ・大根のあんかけ ・果物 ・若芽スープ ・クリームパン
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ささみのウインナー巻きフライ ・ひじきの煮つけ ・小松菜のごま和え ・果物 ・じゃが芋のスープ ・卵サンド 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖の寒麹焼き ・野菜天ぷら ・金平ごぼう ・果物 ・白菜の味噌汁 ・焼きそば 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉団子のケチャップ煮 ・人参とコーンのグラッセ ・青梗菜の卵とじ ・果物 ・春雨スープ ・おいなりさん 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の揚げ煮 ・スパゲティサラダ ・野菜炒め ・果物 ・大根と若芽の味噌汁 ・フルーチェ 	<p>19</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・麻婆丼 ・餃子 ・キャベツの塩昆布漬 ・果物 ・もずくスープ ・フレンチトースト 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鰯の生姜煮 ・小松菜のツナマヨ和え ・肉野菜炒め ・果物 ・ほうれん草の味噌汁 ・アイスクリーム
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鱈のフライ ・人参としらすの卵とじ ・ほうれん草のひたし ・果物 ・白菜とツナのスープ ・プリン 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ ・春雨サラダ ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・りんご 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の寒麹焼き ・大根と鶏肉の煮物 ・焼きビーフン ・果物 ・人参ポタージュ ・ドーナッツ 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マカロニグラタン ・中華サラダ ・小松菜の煮びたし ・果物 ・じゃが芋と大根の味噌汁 ・大学芋 	<p>26</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・カレー ・ウインナーソティ ・かみかみサラダ ・フルーツヨーグルト ・パンせんべい 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サバの味噌煮 ・肉じゃが ・ブロッコリーのドレッシング和え ・果物 ・若芽の味噌汁 ・饅頭
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のゆずみそ焼き ・マカロニサラダ ・人参きんぴら ・果物 ・白菜と人参のスープ ・コーヒーパン 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鰻の竜田揚げ ・根菜の煮物 ・春雨と炒り卵の和え物 ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・お好み焼き 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・揚げ焼売 ・刻みレタス ・果物 ・フルーツゼリー 	<p>体は食べ物でできています。</p> <p>いいこと 1 病気になるづらい いいこと 2 元気に遊べる いいこと 3 体がすくすく育つ いいこと 4 いろいろちがでる</p> 		

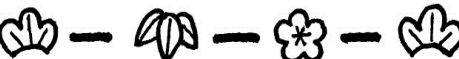
※食材調達の都合上、献立が変更になる場合がありますので承ください。



体を温める食材を食べましょう

食べ物の中には体を温める、土の中でできる生姜、ごぼう、人参、ねぎ等の野菜。

みそや醤油は、発酵食品。
黒豆、黒砂糖、海藻類等の黒い色の食材、赤身の肉や魚等は、体を温めるといわれています。
食事に積極的に取り入れてみましょう。



手羽元と根菜の煮物

〈材料(子ども一人分)〉

- ・手羽元 2本・蓮根(乱切り) 30g
- ・人参(乱切り) 30g ・醤油 9g
- ・味醂 5g・塩 1g

〈作り方〉

- ①鍋に材料を全て入れ、具材が少し水から出てるくらいの量にする。
- ②塩、味醂、醤油を6gを加え、強火で一気に炊き上げていく。
- ③煮汁が少なくなってきたら、残りの醤油をまわしかけ火を止める。
- ④鍋をぐるぐる回して味をなじませる。
- ⑤皿に盛る。

