

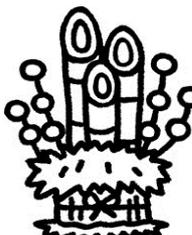
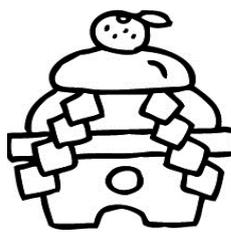


こんだてひょう

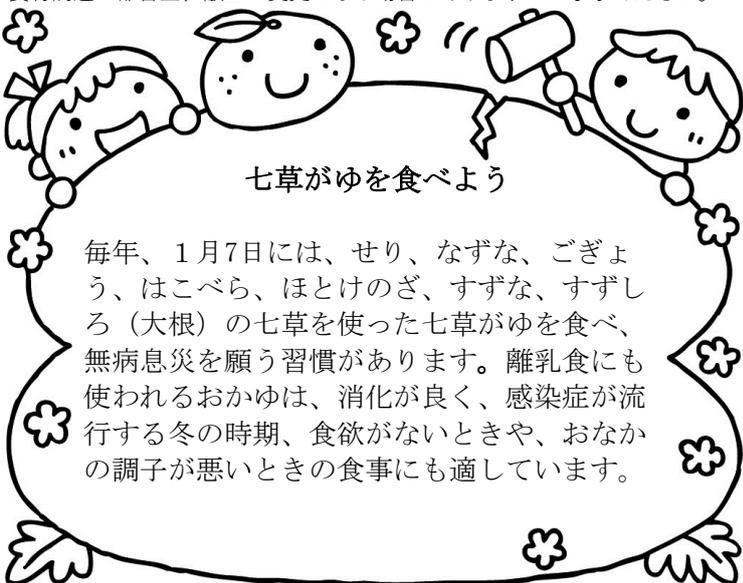


【目標】 たいしいはしのもちかたをしましょう

ひのきないこども園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|---|---|
|  <p>明けましておめでとうございます。 今年もおいしい給食を心がけて作っていきたくと思っています。 喜んで食べてもらえるように、一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひ致します。 寒さもいいよ本番となり、感染症が流行しやすくなっていますので、手洗いうがいなどをしっかりして、元気に過ごしましょう。</p> | |  | | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまのみぞれ煮 野菜の炒め物 ブロッコリーと卵のサラダ 果物・わかめの味噌汁 アイスクリーム | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <ul style="list-style-type: none"> ハンバーガー 春雨サラダ フライドポテト 果物 コーンスープ フルーツゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ささみのチーズ巻きフライ じゃが芋のそぼろあんかけ ちんげん菜の炒め物 果物・白菜の味噌汁 わかめおにぎり | <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばの照り焼き キャベツのなめ茸和え 焼きビーフン 果物 豆腐と小松菜の味噌汁 バナナパイ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボードーフ（丼） 高野豆腐の揚げ煮 ポイルブロッコリー 果物 わかめスープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ごはん いかりングフライ 大根と肉団子の煮物 胡瓜の酢の物 果物 じゃが芋の味噌汁 肉まん | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 手羽元の甘辛煮 ほうれん草のツナ和え さつま芋の含め煮 果物 きのこの味噌汁 ミニクリームパン |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| <p>成人の日</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ごはん あじフライのタルタルソースかけ キャベツのポン酢和え もやしのひき肉炒め 果物・じゃが芋の味噌汁 フレンチトースト | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 和風ハンバーグ 人参とコーンのグラッセ ほうれん草のソティ 果物 なめこと卵の中華スープ 大学芋 | <ul style="list-style-type: none"> ラーメン 蒸し焼売 大根のツナサラダ 果物 コーヒーパン | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ほっけの塩麴焼き 白菜の卵とじ 即席漬け 果物 豚汁 フルーチェ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん コロケ 南瓜の含め煮 肉野菜炒め 果物 白菜の味噌汁 みかん |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばの西京焼き 肉じゃが 小松菜のごま和え 果物 大根の味噌汁 プリン | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉オープン焼きのケチャップ煮 中華サラダ 金平ごぼう 果物・白菜スープ おいなりさん | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の揚げ煮 マカロニサラダ 炒り煮 果物 豆腐の味噌汁 ホットケーキ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん スコッチエッグ 白菜のクリーム煮 きゅうりの華風漬け 果物 もずくスープ パウンドケーキ | <ul style="list-style-type: none"> かしわうどん 魚肉ソーセージの天ぶら ほうれん草のひたし 果物 卵サンド | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚挽肉と春雨の煮物 かぼちゃグラタン ブロッコリーの胡麻ドレ和え 果物 カステラ |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ごはん カレー 蒸し餃子 小松菜の炒め物 果物 みかん | <ul style="list-style-type: none"> ごはん マカロニグラタン 大根のそぼろ煮 かみかみサラダ 果物 大根の味噌汁 ドーナッツ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の照り煮 ひじきの炒め煮 人参とツナのしりしり 果物 豆腐となめこの味噌汁 ビスケットパン | <ul style="list-style-type: none"> ごはん あじの漬け焼き 野菜サラダ 南瓜の天ぶら 果物 じゃが芋のスープ やきそば | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉ポテト巻きフライ スパゲティサラダ ブロッコリーのポン酢和え 果物 人参のポタージュ クレープ |  |

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。



七草がゆを食べよう

毎年、1月7日には、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ（大根）の七草を使った七草がゆを食べ、無病息災を願う習慣があります。離乳食にも使われるおかゆは、消化が良く、感染症が流行する冬の時期、食欲がないときや、おなかの調子が悪いときの食事にも適しています。



さつま芋のクラスク

材料（子ども一人分）
 さつま芋・・・50g 揚げ油・・・適量 砂糖・・・7g
 マーガリン・・・3g スキムミルク・・・1g

作り方 ①さつま芋は乱切りにして水にさらし、水気を切って油で揚げる。 ②鍋にマーガリンを溶かし、砂糖を入れて混ぜ、①を入れて絡める。 ③②にスキムミルクをふりかけ良く混ぜる。