

	献立名	3時のおやつ
月 26	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ(キャベツ、人参、みかん缶)	お茶 わかめおにぎり(手作り)
火 13.27	揚げ魚のごま和え 添)キャベツ、トマト みそ汁(大根、人参、豆腐、わかめ、ねぎ)	お茶 ぜんざい(手作り)
水 14	チキンスティックの甘辛煮 ほうれん草と卵のごま和え(炒り卵、もやし、ほうれん草) すまし汁(大根、人参、えのき茸、ねぎ)	牛乳 マカロニのあべかわ(手作り)
木 15	魚の西京焼き 大根ときゅうりのさっぱり和え スープ(白菜、じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、パセリ)	ヨーグルト(手作り) クラッカー
金 16.30	かぼちゃのそぼろあん(かぼちゃ、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース) 春雨の酢物 みそ汁(ほうれん草、人参、厚揚げ、しめじ)	牛乳 ココアケーキ(手作り)
土 31	焼きそば きゅうりのおかか和え	牛乳 チーズ お菓子
月 5.19	チキンカレー ひじきとチーズのサラダ (ひじき、しらす干し、人参、きゅうり、チーズ)	牛乳 果物 お菓子
火 6.20	魚の磯風味揚げ 洋風白和え(豆腐、白菜、きゅうり、人参、ハム) すまし汁(えのき茸、人参、玉ねぎ、わかめ)	お茶 鶏ぞうすい(手作り)
水 7.21	ひき肉と豆のケチャップ煮(大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、牛ひき肉) ごまじゃこサラダ 果物	牛乳 メロントースト(手作り)
木 8.22	魚の塩焼き 千切り大根の和え物(千切り大根、きゅうり、人参、ツナ缶) みそ汁(わかめ、豆腐、えのき茸、ねぎ)	牛乳 じゃこ入りも天(手作り)
金 9.23	フライドチキン カリフラワーサラダ(ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン、ベーコン) スープ(えのき茸、玉ねぎ、人参、卵、ねぎ)	ヨーグルト(手作り) 果物
土 10.24	親子丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン

# 1月給食たより

新年あけましておめでとうございます。  
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと  
思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月  
です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しず  
つ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食  
事で元気に過ごしましょう。



## 春の七草

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホト  
ケノザ、スズナ、スズシロ。

1月7日に食べる七草がゆは、今年1年  
の無病息災を祈る他に、お正月のごちそ  
うで疲れた胃を休ませる効果があります。

★保育園では、1月6日(火)『鶏ぞうす  
い』を食べます。

日本伝統的な食文化を子ども達に伝え  
ていき、今年1年の無病息災を願います。

職員に聞きました！！  
好きなおかずベスト3

第1位 鶏のから揚げ

第2位 クリームシチュー

おからサラダ

ハンバーグ

※同数回答でした。

第3位 魚の甘酢あんかけ  
の結果でした。

その他の回答:魚のアップルソースかけ、チキン南蛮、  
ポテトサラダ、リャンパンサンスー、チキンカツなど。

第1位の「鶏のから揚げ」は、職員にも子ども達にも大  
人気です。レシピを紹介します。

### 《鶏のから揚げ》

【材料】: 10個分

鶏ももカット : 500g

酒 : 20cc

調味液 : 20cc

薄口しょうゆ : 18cc

濃口しょうゆ : 2.5cc

おろしにんにく : お好みの量

片栗粉 : 適量

揚げ油

※隠し味に白砂糖少々

### ★作り方

①鶏もも肉を調味液にもみ込んで、一晩冷蔵庫で  
寝かせておく。

②①をザルにあげて、調味液の水気を切る。

③②に片栗粉をまぶし、片栗粉が少し馴染んでき  
たら、180℃位の油でカリっとする位まで揚げ  
る。

★1月28日(水) お弁当の日  
★1月29日(木) お誕生会

### 【メニュー】

- ・ちらし寿司
- ・鶏のから揚げ
- ・添え野菜
- ・豆腐とわかめのすまし汁

### 【3時のおやつ】

- ・牛乳
- ・ラスク(手作り)

※5日、19日(月) 以上児さんは、白ごはんを多め  
に持って来て下さい。

※17日(土)は、給食はありません。お弁当と水筒  
の準備をお願いします。

