

令和5年度 1月 給食献立表

日	曜日	全 員 共 通 献 立	あかちゃん ペンギん主食	3時おやつ
4	木	味噌汁 ツナじゃが 白菜お浸し 果物 ツナカレー	ごはん	牛乳 きなこケーキ
5・19	金	大根わかめ和え 果物 味噌汁 肉じゃが 白菜お浸し 果物	ごはん	牛乳 きなこケーキ <small>5日市販菓子 19日グリーンゼリー</small>
18	木	あんかけうどん さつま芋の含め煮 果物	うどん	牛乳 市販菓子
6・20	土	味噌汁 うま煮 白菜のり和え 果物	ごはん	牛乳 ミルクパン
9	火	根菜汁 鶏肉のさつぱり煮 キャベツとワカメのサラダ 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
22	月	味噌汁 豚肉と春雨の炒め煮 白菜のり和え 果物	ごはん	牛乳 ミルクパン
23	火	豆乳味噌汁 鶏肉のコンソール焼 大根ツナサラダ 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
10・24	水	人参ポタージュ さばソース焼き 小松菜えのき和え 果物	バターロール	鉄強化チーズ <small>11日七草風粥 25日市販菓子</small>
11・25	木	スープ ビビンバ グロツコリー 醤油マヨネーズ 果物	ごはん	牛乳 干し芋
12・26	金	醤油ラーメン じゃが芋のグラツセ風 果物	ラーメン	牛乳 市販菓子
13・27	土	味噌汁 マーボー豆腐 グロツコリー ツナ和え 果物	ごはん	牛乳 リースパン
15・29	月	味噌汁 チキンカツ ごま人参 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子
16・30	火	お弁当日		
17	水			
31	水		ごはん	

※ あかちゃん・ペンギん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

《食のウオッチング》

●七草粥●

1月7日に「春の七草」を入れたお粥を食べると、1年間健康に過ごせるといわれています。養たつぷりの七草粥は、お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとることが出来ます。こども園では1月11日に七草風粥として提供予定です。



★ツナじゃが★

〈材料子ども1人分〉

ツナ缶	15g	サラダ油	0.3g
じゃが芋	40g	砂糖	0.3g
人参	15g	みりん	0.2g
玉葱	15g	醤油	1.6g
グリーンピース	3g	水	適量

〈作り方〉

- ① 人参は1.5cmくらいの角切り、じゃが芋は2cmくらいの角切りにする。
- ② 玉葱は2～3cmくらいの太めの千切りにする。
- ③ 人参→玉葱→じゃが芋の順にサラダ油で炒め、ツナ、砂糖、みりん、醤油を入れ、ひたひたの水を加え煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、グリーンピースを加え、さっと煮る。

【今月提供予定の果物】

りんご、みかん、バナナなど