

令和6年度 1月 給食献立表

こども園まこと

日	曜日	全員共通献立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ (2・3号認定)	1号認定 給食提供
4・18	土	ちゃんこ風うどん 青のりポテト 果物	ちゃんこ風 うどん	牛乳 市販菓子	/
6・20	月	ツナカレー 大根わかめ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	6日 20日○
7・21	火	人参ポターージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ 果物	バターロール	7日七草風粥 鉄強化チーズ 21日鶏雑炊 鉄強化チーズ	7日 21日○
8・22	水	味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋の味噌煮 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
9	木	味噌汁 うま煮 白菜のごま和え 果物	ごはん	牛乳 ソフトドーナツ	○
23	木	味噌汁 大豆と鶏肉の煮物 白菜のごま和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
10・24	金	味噌汁 マーボー豆腐 ほうれん草お浸し 果物	ごはん	牛乳 メロンパン	○
11・25	土	醤油ラーメン さつま芋の含め煮 果物	醤油ラーメン	牛乳 市販菓子	/
27	月	味噌汁 きれいフライ 小松菜のナムル 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子	○
14・28	火	根菜汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのり和え 果物	ごはん	牛乳 ミルクパン	○
15	水	お弁当日	/	牛乳 市販菓子	/
29	水	味噌汁 豚肉のごま揚げ 大根ツナサラダ 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
16・30	木	豆乳味噌汁 さば照り焼き ほうれん草のソテー 果物	ごはん	16日牛乳 市販菓子 30日牛乳 グレーゼリー	○
17・31	金	ハヤシライス ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物	ごはん	牛乳 干し芋 市販菓子	○

※ あかちゃん・ぺんぎ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)



2月にブリの照り焼きが提供されます。
ブリを食べていない方は、お試しお願いします。



《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。栄養たっぷりの七草粥は、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7日に七草風粥として提供予定です。



★七草風粥★

〈材料子ども4人分〉

精白米	2/3合(100g)	大根	40g
ほうれん草	20g	水菜	15g
かいわれ大根	15g	塩	2g
醤油	1.5g	だし汁	500ml

〈作り方〉

- ① ご飯を炊く。
- ② かつお節、昆布でだしをとる。
- ③ 大根は厚さ3mm程度のいちよう切りにし、②の出汁で茹で醤油・塩で味を調える。
- ④ ほうれん草、水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってから刻む。
- ⑤ かいわれ大根は長さ1.5cm程度に切り、④と一緒に③の汁の中に入れ、ひと煮立ちさせ。
- ⑥ ごはんを器に盛り、⑤をかける。



【今月提供予定の果物】

りんご、みかん、バナナなど

