

# 1月 給食予定献立表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
<p>6日と20日はカレーの日です。 めろん組、ぶどう組さんは スプーンを持ってきてください。</p>					
お弁当の日		牛乳 果物 お菓子		牛乳 果物 お菓子	
6	7	8	9	10	11
シーチキンカレー 人参のごま和え	魚の揚げ煮 ポテトサラダ 小松菜のスープ	チキンチャップ はんぺんサラダ ほうれん草のスープ	厚揚げの卵とじ 焼きシシャモ 味噌汁	松風焼き キャベツの中華和え 豆腐のすまし汁	親子丼 芋天ぷら 味噌汁
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 七草粥 ミニゼリー	ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 ぜんざい	牛乳 果物 お菓子
13	14	15	16	17	18
成人の日	洋風おでん つき揚げソテー 味噌汁	魚のコーンマヨ焼き 野菜サラダ 大根スープ	あおさのつき揚げ もやしのナムル 根骨汁	肉団子 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁	カレーうどん 芋と鶏肉のからめ煮
	牛乳 果物 ココア蒸しパン	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 お菓子	牛乳 果物 麩ラスク	牛乳 果物 お菓子
20	21	22	23	24	25
シーチキンカレー 人参のごま和え	お楽しみ会	チキンチャップ はんぺんサラダ ほうれん草のスープ	厚揚げの卵とじ 焼きシシャモ 味噌汁	魚の揚げ煮 ポテトサラダ 小松菜のスープ	ロールパン ソース焼きそば 小松菜のスープ
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 ザクザククッキー	牛乳 果物 お菓子
27	28	29	30	31	
魚のコーンマヨ焼き 野菜サラダ 大根スープ	松風焼き キャベツの中華和え 豆腐のすまし汁	洋風おでん つき揚げソテー 味噌汁	肉団子 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁	あおさのつき揚げ もやしのナムル 根骨汁	
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 きなこ揚げパン	ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 焼き芋	

### 鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

あけましておめでとうございます。

まだまだ寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりにです。保育園では、7日に七草粥をおやつで食べます。また、10日は鏡開き、ぜんざいをおやつで食べます。子ども達は、残念ながらあんまり得意ではないですがお家で感想を聞いてみてください。

### 【チキンチャップ】

(材料) とりもも 2枚 塩 適量 片栗粉 適量  
ケチャップ 60g ウスターソース 30g  
砂糖 20g 水 30g

【作り方】

- 鶏もも肉は1人分に切って、肉の繊維を切るようにたたく
- 1に塩をふり、片栗粉をつけて油で焼く。  
オーブンの場合は肉に片栗粉をまぶし、油をぬって200℃で焼く
- ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水を鍋に入れて火にかける。
- 3に2を加えて煮絡める。

### 春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。