

1月 給食献立表

2021年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
4	火	ごはん 厚揚げのみそ炒め 切干大根のナムル わかめスープ りんご	お菓子・牛乳
5	水	ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも ひじきの炒め煮 みかん	石垣蒸しパン・ミルク
6	木	ごはん カレー風味肉じゃが いんげんのおかか和え すまし汁 バナナ	お菓子・ココアミルク
7	金	七草粥 ごはん(少) 魚の塩麴焼き さつま芋ときゅうりのサラダ 味噌汁 オレンジ	鮭と枝豆のおにぎり・麦茶
8	土	ごはん 焼きビーフン かぼちゃの甘煮 すまし汁 ゼリー	お菓子・牛乳
10	月	成人の日	
11	火	わかめごはん(少) 焼きそば バンサンスー 中華スープ ブルーベリーヨーグルト	バナナケーキ・ミルク
12	水	キャロットパン えびハンバーグ コールスローサラダ ミルクスープ みかん	ぜんざい・麦茶
13	木	ごはん 千切り大根の卵とじ もやしのナムル 手作りふりかけ 味噌汁 キウイ	お菓子・ミルク
14	金	ごはん 魚の香り揚げ 洋風白和え すまし汁 バナナ	フルーツヨーグルト・お菓子・麦茶
15	土	ごはん 五目すいとん 3色納豆 キャベツの梅じゃこ和え オレンジ	お菓子・牛乳
17	月	カレーライス かむかむ海藻サラダ ミントマト フルーチェ	フレンチトースト・ミルク
18	火	ごはん スペイン風オムレツ カリフラワーの和え物 コンソメスープ りんご	野菜チップス・ミルク
19	水	ごはん 味噌ちゃんこ 鶏レバーの甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ごはんピザ・麦茶
20	木	ゆかりごはん(少) 中華かきたま汁 ボイルウインナー 白菜の漬物 みかん	プリン・麦茶
21	金	ごはん 大豆入りシシカバブー 春雨サラダ 味噌汁 バナナ	キャロットカップケーキ・ミルク
22	土	ごはん つくも煮 にらとちくわの炒め物 すまし汁 オレンジ	お菓子・牛乳
24	月	ミルクパン ささみフライ 野菜炒め コーンスープ キウイ	じゃこと椎茸のおにぎり・麦茶
25	火	ごはん 魚のホイル蒸し かみかみ和え 味噌汁 りんご	きな粉団子・ミルク
26	水	ごはん 豆腐のミートグラタン ほうれん草とひじきのサラダ コンソメスープ ゼリー	お菓子・ジュース
27	木	お誕生日会(三色おにぎり 松風焼き 田作り さつまいもの茶巾 かまぼこ すまし汁 いちご)	
28	金	ごはん 巣ごもり卵 マセドアンサラダ 味噌汁 りんご	いりこスナック・ミルク
29	土	ごはん ちくわの磯辺揚げ しいたけと小松菜のごま和え ミントマト 味噌汁 みかん	お菓子・牛乳
31	月	ごぼうドライカレー ボイルウインナー ボイルブロッコリー ヨーグルト	ココア、きな粉ボール・ミルク



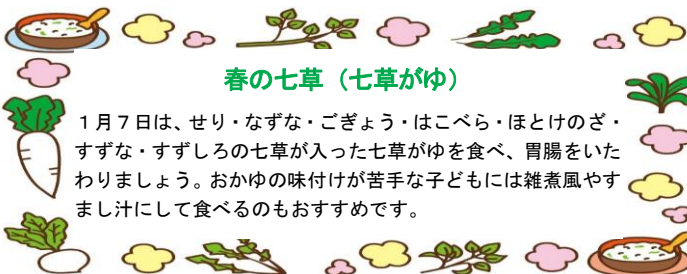
あけまして

おめでとございます



まだまだ寒い日が続きますが、お正月はどのように過ごされたでしょうか。

今年も元気いっぱい子ども達に負けないう、「おいしい」「楽しい」と言ってもらえる給食を作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



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。

1/5(水)と1/6(木)にうま塩給食を取り入れています。県では健康寿命日本一の実現を目指し、「減塩マイナス3g」を目標の1つに掲げ「旨み」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及を目指すうま塩プロジェクトを推進しています。うま塩豚汁のポイントはみその半分をケチャップに置き換えることで約30%の減塩になります。肉じゃがのカレー風味ではしょうゆの1/3をカレー粉に置き換えるだけで簡単に減塩できます。



※1号認定の方はおやつはありません。 ※献立は変更になる場合があります。

だんご汁・焼き芋大会...12月3日(金)に園庭でだんご汁と焼き芋を作りました。だんご汁はさくら組・すみれ組さんがだんごを伸ばしました。園庭に準備した大鍋に順番に(お約束をしっかり守り)だんごを伸ばし入れていきました。(おうちで何回もだんご汁作りできたのかな?)と思うくらいみんな器用にだんごを引き伸ばしていました。上手に薄く伸ばしていたため味がよく染み込みました。コロナが落ち着き、園庭の大鍋で作るだんご汁はおいしかったようでホールでの会食では4杯おかわりをする子どももいました。「だんご汁をおうちでも作りたい」という感想もありました。是非家庭でも郷土料理であるだんご汁を作ってみてください。

