

ちゅいるどべーす / IDEKITA 1月予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
豆乳 ふかし芋	コーンフレーク ヨーグルト	牛乳 マヨトースト	牛乳 果実	牛乳 きなごマカロニ	せんべい
親子うどん 紅白なます 果実	キーマカレー かぼちゃサラダ 果実	七草粥 唐揚げ 茹でブロッコリー トマト 果実	ご飯 魚の照り焼き マカロニサラダ トマト えのきのみそ汁	ご飯 きのこグラタン 胡瓜の甘酢和え 卵スープ 果実	ビーフン おにぎり 果実
揚げパン	牛乳 おからと人参のケーキ	チーズ饅頭	ジャムサンド	芋ぜんざい	プリン
12	13	14	15	16(わくわく)	17
	バナナヨーグルト	きな粉トースト	牛乳 果実	豆乳 ロールパン	クラッカー
成人の日	ご飯 鶏肉のレモン焼き 切干大根の 中華風サラダ 厚揚げのみそ汁 果実	ご飯 魚のおろし煮 胡麻和え トマト 小松菜のお汁	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしの胡麻和え トマト 大根のお汁	ひじきご飯 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのおかか 和え 中華風コンスープ 果実	ちゃんぼん 胡瓜のたたき 果実
	牛乳 手作りクリームパン	牛乳 梅が枝餅	牛乳プリン	ロールケーキ	せんべい
19	20	21	22	23	24
牛乳 果実	牛乳 ピザ風トースト	豆乳 ふかし芋	おにぎり	クラッカー	クッキー
ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草サラダ トマト きのこ汁	ご飯 チキンチキンごぼう スパゲティサラダ トマト 椎茸のお汁	ご飯 魚の竜田揚げ ポテトサラダ しらすのスープ 果実	タコライス わかめみそ汁 果実	ご飯 魚の香味焼き ゆかり和え わかめスープ 果実	親子丼 豆腐のお汁 果実
チーズポテト	焼きおにぎり	手作りクッキー	牛乳 たご焼き風	牛乳 チーズサンド	ヨーグルト
26	27	28	29	30	31
卵ボーロ	ちりめんのおにぎり	牛乳 カルシウムラスク お弁当日	コーンフレークと ヨーグルト すき焼き風(うどん入り) きんぴら 果実	豆乳 パン ご飯 筑前煮 キャベツの昆布和え 大根のみそ汁 果実	クラッカー 牛丼 卵スープ 果実
ご飯 チキンカツ マカロニサラダ けんちん汁 果実	ご飯 クリームシチュー 和え物 果実	レモンケーキ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ポテト餅	せんべい



食育だより



新しい年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされたと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始での生活リズムを少しずつ整えるためにも、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気に過ごしましょう。食の事で聞きたい事、気になる事などありましたら気軽にお声かけくださいね。今年もどうぞよろしくお祈りします。

たくさんの願いを込めたおせち料理

- ☆**なます**・・・色の白い大根のように清らかな生活を願って食べる。また、大地に根を張る大根のように家の土台がしっかりして、栄えるようにと願いがあります。
- ☆**数の子**・・・数のこのたくさんの卵に、子孫繁栄の願いがあります。
- ☆**えび**・・・えびの背のように腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いがあります。
- ☆**昆布巻き**・・・『こぶ』『よろこぶ』とかけて、おめでたいものとされています。
- ☆**黒豆**・・・家族みんながまめまめしく働き、元気に過ごせるようにという願いがあります。
- ☆**栗きんとん**・・・金団と書き、財宝という意味で、豊かな生活が送れますようにという願いがあります。
- ☆**伊達巻**・・・着物にかけ、文化の発展を願います。
- ☆**田作り**・・・稲の豊作を願って『田作り』という名前になったみたいです。



みかんについて

今が旬のみかん！！そのみかんには栄養がたくさんあります。

- ☆**ビタミンC**・・・ストレスへの抵抗力を高めます。
- ☆**βカロテン**・・・肌の健康を維持し風邪予防になります。
- ☆**カリウム**・・・塩分のとり過ぎを調節します。

色が濃く、皮に張りとしつやがあり、重みがある物が
美味しいみたいです。

☆牛乳餅の作り方(2人分)

- ☆**牛乳**・・・200 cc
 - ☆**片栗粉**・・・大 2
 - ☆**砂糖**・・・大 3
 - ☆**きな粉**・・・大 3
- ・鍋に牛乳と片栗粉を入れ弱火で弾力が出るまで練り合わせる。
・弾力がでたらバットなどに入れきな粉と砂糖を混ぜたものにまぶして完成です。

子どもたちに人気のおやつです。
牛乳の代わりに豆乳で作るのもおすすめです。



みんなで年越しうどんを作りました！

ひよこさんも指や手の平でギュッギュッと押ししてくれました



みんなでおいしく食べました