

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	4	5	6
			お茶 ウエハース	牛乳 ポーロ	お茶 お菓子
			牛丼 紅白なます 果実	七草粥 唐揚げ 胡麻酢和え トマト	コーン入りラーメン がんもの甘煮 果実
			牛乳 焼き芋	牛乳 チーズサンド	牛乳 パン
8	9	10	11	12	13
	牛乳 パン	お茶 あられ	牛乳 果実	豆乳 パン	お茶 お菓子
	ご飯 五色焼き ツナサラダ トマト ほうれん草のお汁	ご飯 魚のチーズ風味フライ 小松菜の和え物 さつま汁 果実	ご飯 鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ トマト しらすのスープ	ご飯 魚のアングレース ほうれん草の和え物 えのきのみそ汁 果実	マーボー丼 さっぱりサラダ チーズ
	牛乳 揚げパン	ゼリー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 チーズ饅頭	牛乳 パン
15	16	17(わくわく)	18	19	20
お茶 ウインナー	豆乳 ビスコ	牛乳 パン	牛乳 クラッカー	牛乳 ちりめん	お茶 お菓子
ご飯 カレーグラタン 野菜サラダ ミルクスープ 果実	ご飯 魚の人参みそ焼き ナムル トマト かきたま汁	鮭ご飯 魚のタルタルソース かけ 茹でブロッコリー トマト ほうれん草のお汁 果実	ご飯 筑前煮 海藻サラダ トマト しめじのお汁	ご飯 ハンバーグ 小松菜の和え物 汁ビーフン 果実	親子うどん 厚揚げの煮物 果実
牛乳 ホットケーキ	牛乳 クッキー	わくわくおやつ	牛乳 きな粉トースト	牛乳 ホットクラッカー	牛乳 パン
22	23	24	25	26	27
お茶 クッキー	牛乳 パン	牛乳 ビスケット	お茶 せんべい	コンソメスープ パン お弁当日	お茶 お菓子
ご飯 鶏肉の竜田揚げ 春雨の酢の物 きのこ汁 果実	ご飯 魚の南蛮漬け ハム入りサラダ トマト わかめのみそ汁	ご飯 チキン南蛮 スバゲティーサラダ コーンスープ 果実	ご飯 魚のかば焼き 千切り大根のサラダ トマト 春雨のスープ		中華丼 ドレッシングサラダ トマト
牛乳 シュガートースト	お茶 カルシウムおにぎり	プリンアラモード	牛乳 ポテト餅	お茶 牛乳餅	牛乳 せんべい
29	30	31			
お茶 ちりめん	牛乳 ポーロ	お茶 あられ			
ご飯 唐揚げ トマトサラダ 豚汁 果実	ご飯 魚の煮つけ マカロニサラダ トマト けんちん汁	ご飯 手作りナゲット キャベツの昆布和え オニオンスープ 果実			
牛乳 じゃこトースト	お茶 ぜんざい	牛乳 カルシウムラスク			

*お弁当は1歳4ヶ月からになります。



食育だより



あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが元気いっぱい、園生活を送れるように栄養満点の
おいしい給食を作っていきますので、よろしくお願いします。



「七草について」

1月7日は七草の日です。
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、
すずな、すずしろの七つの野草が入ったおかゆを食べる事が
昔からの習慣です。
七草がゆを食べるのは、「無病息災」を願うためです。
さらに、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、
不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。



「鏡開き」

お正月の間にお供えした鏡餅をおろし、
おしるこやぜんざいに入れて食べる事を
言います。神様へのお供え物を食べる事で
一年を幸せに過ごすための力をつける、
無病息災などの意味があります。
「開く」というのは「切る、割る」という
意味です。餅を切ることは切腹の
イメージがあることから「開く」の文字が
使われるようになった説があります。



☆ばんびさん食育活動～☆

今回は型抜きクッキーをつきました。
みんなそれぞれ好きな型を選び、一生懸命型をくりぬいて
いましたよ。



きれいにできるかな？

おばけのクッキーができたよ。



やったー！できた！



☆クッキー材料☆ 約 30 枚分

- ・薄力粉 120g
- ・バター 60g
- ・砂糖 40g

☆作り方☆

- ①バターを溶かしその中に砂糖を加えて混ぜる。
- ②1の中に薄力粉を入れひとまとめにし、冷蔵庫で30分ほどねかせる。
- ③生地を麺棒でのばし1.5cmの厚さにして好きな型でくりぬく。
- ④170℃のオーブンで10分焼くと出来上がりです。