

# 1月給食予定献立表



米崎保育園

## 春の七草<七草がゆ>

1月7日に、せり、なすな、ごぎょう、はこべ、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、胃腸を労わりましょう。芽吹きのエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。



あけましておめでとうございませう



今年もよろしくお願ひします。

副食						
未満児主食						
おやつ						
	<b>6</b>	<b>7 七草</b>	<b>8 ほかほかごはん</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
副食	・松風焼き ・油揚げと青菜の煮浸し ・凍豆腐の清汁 ・みかん	・赤魚の塩焼き ・ヤーコンきんぴら ・豚汁 ・キウイフルーツ	・味噌おでん ・かにの酢の物 ・なめこ汁 ・りんご	・エビグラタン ・じゃが芋サラダ ・若布スープ ・バナナ	・豆腐とひじきのつくね ・シーザーサラダ ・コンソメスープ ・ミニトマト	・焼きビーフン ・さつま芋甘煮 ・しめじの味噌汁 (以上児・牛乳) ・みかん
未満児主食	ごはん	菜飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・がんづき ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・ショア ・せんべい	・栗ようかん ・牛乳	
	<b>13 成人の日</b>	<b>14</b>	<b>15 ほかほかごはん</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
副食		・ツナとチーズの玉子焼き ・もやしの中華和え ・かぶの味噌汁 ・りんご	・筑前煮 ・小松菜のピーナツ和え ・玉葱の味噌汁 ・みかん	・タラフライのタルタルソース ・白菜のサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト	・凍豆腐の肉味噌グラタン ・大根サラダ ・ささみスープ ・キウイフルーツ	・じゃが芋のそぼろ煮 ・三色ソテー ・豆腐の味噌汁 (以上児・牛乳) ・みかん
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		・ジャムサンドセレクト ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	・オレンジゼリー ・ビスケット	・くるみゆべし ・牛乳	
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22 ほかほかごはん</b>	<b>23 お誕生会</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
副食	・鶏ごま煮 ・春雨酢物 ・さつま汁 ・キウイフルーツ	・ぶりの照り焼き ・荳わかめと豚肉のきんぴら ・白菜の味噌汁 ・バナナ	・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・はんぺんスープ ・ミニトマト	・天丼 ・ブロッコリーの ごま酢和え ・南瓜含め煮 ・花麩の清汁 ・みかん	・ポパイオムレツ ・切干大根の炒り煮 ・キャベツの味噌汁 ・りんご	・豚肉の味噌炒め ・コーンサラダ ・にら玉汁 (以上児・牛乳) ・ミニトマト
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・ツナサンド ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・ポテトたこ焼き風 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・なべやき ・牛乳	
	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29 ほかほかごはん</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
副食	・ハワイアンポークソテー ・粉ふき芋 ・人参グラッセ ・肉団子中華スープ ・みかん	・厚焼き玉子 ・利久和え ・煮豆 ・五目味噌汁 ・キウイフルーツ	・南瓜シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーのお浸し ・バナナ	・さばの味噌煮 ・ひじきサラダ ・せんべい汁 ・りんご	・豚肉の柳川もどき ・青菜和え ・大根汁 ・みかん	
未満児主食	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・甘食 ・牛乳	・ごまだね団子 ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・じゃこトースト ・牛乳	



## 1月6日(月) 【松風焼き(まつかぜやき)】

末広りの扇型に切って、縁起物としておせち料理にも使われます。表面にだけ、けしの実を散らして焼くことから、「表はきらびやかだが裏は寂しい」という意味があり、縁起物としておせち料理に使われるようになったのは、この意味が転じて、「裏に何も無い＝裏表のない正直な人間になるように」という願いが込められているのだそうです。

また、けしの実の代用として「白ごま」が使用されることも多いです。給食でも白ごまを使用します。

◇今月の予定平均給与栄養量◇

	(未満児)	(以上児)
・エネルギー	505Kcal	407Kcal
・たんぱく質	20.2g	19.0g
・脂質	18.0g	18.2g



### <材料・4人分>

- ・鶏挽肉 200g
- ・ねぎ 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・パン粉 20g
- ・牛乳 30ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 5g
- ・味噌 20g
- ・白いりごま 2g

### <作り方>

1. ねぎ、玉ねぎはみじん切りにする。
2. 1、鶏挽肉、白ごま以外の材料を混ぜ合わせる。
3. オープンを200℃に予熱する。鉄板にクッキングシートを敷き、2を入れて平らにする。白ごまを振りかける。
4. 3を20~25分焼く。焼きあがったら、切り分ける。

ご家庭でも作ってみてください😊