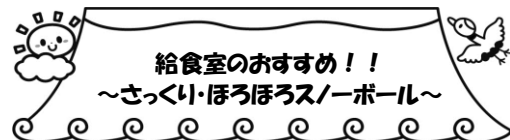




1月給食だより

令和4年度 中央こども園



【1月11日のレシピ 30個分】

日	献立名	材料名	おやつ
4	鯖の塩焼き	鯖 塩昆布 人参 ブロccoli	おかし
水	キャベツの塩昆布和え	ミニトマト コーン キャベツ	ミルク
5	チキンカレー	鶏もも 大豆 人参 ブロccoli 玉葱	りんごゼリー
木	スパゲティサラダ	コーン 胡瓜 じゃが芋 スパゲティ	
6	ほうれん草とチーズのオムレツ	竹輪 ベーコン 卵 豆腐 チーズ 人参 ほうれん草 ピーマン	大豆チキンナゲット
金	七草汁 竹輪とピーマンの炒め物	ミニトマト 玉葱 しめじ 大根 コーン じゃが芋 七草	ミルク
7	ハヤシライス	牛肉 卵 人参 ブロccoli 玉葱 コーン	
土	ゆで卵		
10	ポークビーンズ ちりめんの佃煮	竹輪 ちりめんじゃこ ツナ ベーコン 大豆 わかめ	おかし
火	わかめとツナの酢の物	人参 パセリ 玉葱 胡瓜 じゃが芋 マカロニ	ミルク
11	チーズコロッケ	ツナ 合挽きミンチ 卵 チーズ 人参 ブロccoli	スノーボール
水	人参サラダ	玉葱 胡瓜 コーン じゃが芋	ミルク
12	鶏だんごスープ	花かつお 竹輪 鶏ミンチ 豆腐 人参 ほうれん草 ブロccoli	パインスキムヨーグルト
木	ほうれん草のゆず和え	青葱 えのき 筍 玉葱 白菜 コーン 土生姜 ゆず	
13	☆鮭のマヨパン焼き 南京煮	鮭 人参 ブロccoli いんげん 南京	カレーサブレ
金	いんげんとブロccoliのピーナッツ和え	パセリ ピーナッツ	ミルク
14	お好み焼き	花かつお 竹輪 豚ミンチ 卵 青のり 人参 青葱	
土	ミニおにぎり	キャベツ コーン 長芋 板こんにやく お好み焼き粉	
16	具だくさん味噌汁	花かつお 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 青のり ゆかり 人参 青葱	コーンフレークおこし
月	白菜のおひたし 二色ふりかけ	玉葱 えのき 大根 白菜 もやし コーン さつま芋 板こんにやく	ミルク
17	鶏の唐揚げ ゆで卵	鶏もも ハム 卵 人参 ブロccoli コーン	おかし
火	ポテトサラダ	胡瓜 じゃが芋	ミルク
◎18	☆黒豆ごはん 蓮根つくね	鶏ミンチ ハム 卵 豆腐 黒豆 人参 青葱	いちごスキムヨーグルト
水	☆りんごの洋風白和え	ほうれん草 ブロccoli 蓮根 コーン	
19	鮭の照り焼き	鮭 人参 ほうれん草 えのき もやし	おかし
木	三色和え		ミルク
20	パンパングー	竹輪 鶏むね 卵 高野豆腐 味噌 人参 小松菜	バナナケーキ
金	高野豆腐の卵とじ	グリーンピース 土生姜 胡瓜 キャベツ もやし	ミルク
21	きつねうどん	油揚げ わかめ 人参 青葱 ゆでうどん	
土	ミニおにぎり		
23	けんちん汁	色板 鶏もも 豆腐 油揚げ 人参 青葱 ほうれん草	ちんすこう
月	ほうれん草のなめ茸和え	大根 玉葱 牛蒡 しめじ なめ茸 白菜 里芋 板こんにやく	ミルク
◎24	てりたま丼	鶏もも 卵 焼き海苔 人参 ほうれん草	おかし
火	玉葱とコーンのコンソメスープ	パセリ 玉葱 コーン	ミルク
25	☆豆腐の五目揚げ	竹輪 鶏ミンチ 豆腐 ひじき 人参 ブロccoli	ミニアップルパイ
水	ブロccoli カレー風味のこふき芋	筍 コーン 干し椎茸 じゃが芋	ミルク
26	赤魚の煮付け	赤魚 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし
木	刻み昆布とツナの金平		ミルク
27	すき焼き風煮	竹輪 花かつお 牛肉 焼き豆腐 人参 ブロccoli 白菜	ヨーグルトケーキ
金	ブロccoliのおかか和え	玉葱 牛蒡 えのき コーン キャベツ 糸こんにやく 麩	ミルク
28	ホットドック	ウインナー 卵 キャベツ ロールパン バナナ	
土	たまごサンド		
30	豚じゃが	竹輪 豚肉 ウインナー 卵 焼き豆腐 人参 グリンピース	煮干しごまチップ
月	グリーンサラダ	ブロccoli ミニトマト 玉葱 キャベツ 豆腐 じゃが芋 糸こんにやく	ミルク
31	八宝菜 ゆで卵	えび なたと 豚肉 ハム 卵 わかめ 人参 えのき	おかし
火	えのきとわかめの中華和え	干し椎茸 玉葱 白菜 筍 もやし	カルピス

- ・ 無塩バター 80g
- ・ 粉砂糖 30g
- ・ 薄力粉 110g
- ・ アーモンドプードル 40g
- ・ バニラエッセンス 適量
- ・ 粉砂糖(仕上げ用) 適量

- ① 常温に戻した無塩バターをクリーム状にする粉砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜ合わせ、お好みでバニラエッセンスを加える
- ② ふるっておいた薄力粉・アーモンドプードルを加え、切るようにさっくりと混ぜる
- ③ 粉っぽさがなくなり、ひと塊になったら冷蔵庫で30分休ませる
- ④ 食べやすい大きさに丸め、170℃で15～20分焼き、粗熱が取れるまでしっかり冷ます
- ⑤ 仕上げ用の粉砂糖を優しくまぶすと出来上がり☆



もし、風邪をひいてしまったら??

熱を出すのは免疫機能を活性化させるため、身体が病気と戦っている証です。しかし、熱を発生させ体温を上げるには、その分エネルギーを必要とします。悪化させず早めに治すには、エネルギー源となるご飯や麺などの糖質と、その代謝に必要なビタミン類、たんぱく質など少量でもいいので栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。また、風邪のときは水分を積極的にとり、身体の消化吸収力が低下するため、胃腸に負担をかけないうどんやお粥がおすすめです。

◀風邪の時におすすめの食材▶

- ・ほうれん草・・・ビタミンCやβカロテンなどが豊富
- ・鶏ささみ・・・低脂質で胃腸に優しく風邪の時に最適
- ・生姜・・・ショウガオールという成分が身体を温め、血行促進に良い

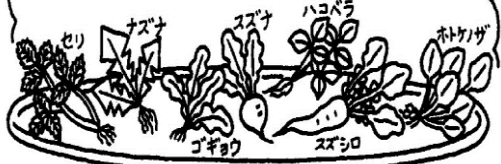


～春の七草～

七草粥は、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。本来は朝ごはんに食べられるものです。七草粥に用いる7種の野菜を春の七草と呼び、それぞれに意味があります。

セリ・・・解熱効果、整腸作用
 ナズナ・・・利尿作用、解毒作用
 ゴギョウ・・・咳や痰に効果がある
 ハコベラ・・・昔から腹痛薬として用いられる
 ホトケノザ・・・胃を健康にし、
 食欲増進作用がある
 スズナ・・・胃腸を整え、消化を促進する
 スズシロ・・・風邪予防

☆6日の給食は、七草入りのすまし汁です



◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです。
 完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。
 5日(木)のチキンカレーの日は、白米でお願いします。