



こんだてひょう

	月		火		水		木		金		土
星	1		2		3		4		5		6
							ご飯 ツナカレー まぐろ油漬缶 ジャがいも 玉葱 人参 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 ホールコーン アレルゲン不使用ルウ 切干し大根のサラダ 切干し大根 人参 きゃべつ ごま油 酢 三温糖 醤油		和風スバゲッティ スバゲッティ 人参 玉葱 豚こま肉 えのき しめじ 塩 醤油 油 有塩バター トマトスープ カットトマト缶 玉葱 きゃべつ 鶏がら 煮干し 塩 りんご		桜エビのチャーハン 精白米 桜エビ まぐろ油漬缶 長葱 ごま油 塩 青のり みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し 味噌 みかん
	おやつ						いちごフルーチェ 牛乳 フルーチェの素		麦茶 七草がゆ 精白米 かぶ せり 小松菜 鶏もも肉 塩 かつお節 昆布		牛乳 ジャムサンド 米粉コッペパン ブルーベリージャム
	8		9		10 【山お誕生日会】お昼にりんごジュースが付きます		11 【鏡開き】 酵母ロール さつまいものクリームシチュー さつまいも 鶏もも肉 人参 玉葱 鶏がら 塩 油 シチュールウ カラフルソテー ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ ホールコーン 油 塩		12 ご飯 ねぎ塩チキン 鶏もも肉 長葱 しょうが 醤油 ごま油 三温糖 塩 スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油 すまし汁 小松菜 えのき かにかま 塩 煮干し 醤油		13 カレーうどん 干しうどん 豚こま肉 玉葱 人参 小松菜 油 カレー粉 片栗粉 煮干し 昆布 醤油 塩 りんご
おやつ			牛乳 ベーコンボテトバイ じゃがいも 玉葱 ベーコン 春巻きの皮 油 塩		牛乳 ロールケーキ 薄力粉 ココア粉 三温糖 りんごジュース メープル ベーキングパウダー 生クリーム いちごジャム		麦茶 きなこおはぎ 精白米 もち米 きな粉		牛乳 コーンフレークおこし コーンフレーク 有塩バター マシュマロ		牛乳 たぬきおにぎり 精白米 青のり 天かす 醤油 三温糖 みりん 煮干し
星	15 ご飯 豆腐ハンバーグ 豚ひき肉 玉葱 パン粉 木綿豆腐 塩 油 醤油 三温糖 みりん かぼちゃのマヨ和え かぼちゃ きゅうり きゃべつ ハム マヨドレ 塩 白菜のスープ 白菜 人参 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩		16 ご飯 豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやし しょうが 醤油 みりん 油 ボイルきゃべつ きゃべつ 塩 すまし汁 水綿豆腐 ほうれん草 煮干し 醤油 塩 花鰹		17 ご飯 鯖の塩焼き さくら 塩 大豆の五目煮 大豆水煮缶 鶏こま肉 干し椎茸 人参 板こんにゃく 三温糖 醤油 みりん みそ汁 油揚げ きゃべつ 玉ねぎ 煮干し 味噌		18 ご飯 チキンカレー 鶏もも肉 ジャがいも 玉葱 人参 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルウ もやしの香り和我え小松菜 もやし 人参 白ごま ごま油 塩 醤油 三温糖		19 味噌バターコンラーメン 生中華麺 豚ひき肉 人参 もやし きゃべつ にら コーン缶 鶏がら 煮干し 味噌 醤油 三温糖 有塩バター 焼きウインナー ウインナー 油 りんご		20 桜エビのチャーハン 精白米 桜エビ まぐろ油漬缶 長葱 ごま油 塩 青のり みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し 味噌 みかん
おやつ	麦茶 味噌焼きおにぎり 精白米 味噌 みりん 白煎りごま		牛乳 スイートボテトフライ さつまいも 油 塩		牛乳 肉まん 薄力粉 水 三温糖 ベーキングパウダー 塩 油 豚ひき肉 長葱 干し椎茸 片栗粉 醤油 ごま油		あんみつ あんこ アガー 水 もも缶 パナナ 三温糖		牛乳 ハムマヨトースト 食パン ロースハム マヨドレ		牛乳 ジャムサンド 米粉コッペパン ブルーベリージャム
星	22 ご飯 鰯の照り焼き 鰯 酒 しょうが 醤油 みりん おでん風煮込み 大根 人参 里芋 板こんにゃく 焼ちくわ 塩 醤油 昆布 花鰹 すまし汁 ほうれん草 かまぼこ 煮干し 醤油 塩		23 豚丼 精白米 豚こま肉 玉葱 えのき しらたき 長ねぎ 醤油 三温糖 みりん 塩昆布和え きゃべつ 小松菜 人参 塩昆布 ごま油 みそ汁 わかめ 白玉麩 煮干し 味噌		24 酵母ロール さつまいものクリームシチュー さつまいも 鶏もも肉 人参 玉葱 鶏がら 塩 油 シチュールウ カラフルソテー ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ ホールコーン 油 塩		25 ご飯 生揚げのそぼろ煮 生揚げ 豚ひき肉 人参 玉葱 油 醤油 三温糖 みりん 酒 煮干し 即席漬け きゃべつ きゅうり 塩 みそ汁 しめじ 白菜 煮干し 味噌		26 ご飯 ねぎ塩チキン 鶏もも肉 長葱 しょうが 醤油 ごま油 三温糖 塩 スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油 すまし汁 小松菜 えのき かにかま 塩 煮干し 醤油		27 【お遊戯会】
おやつ	フルーツゼリー 寒天ババ (マスカット・いちご・ライチ)		牛乳 ベーコンボテトバイ じゃがいも 玉葱 ベーコン 春巻きの皮 油 塩		麦茶 ソース焼きそば 蒸し中華麺 豚こま肉 きゃべつ もやし 人参 油 ソース 醤油		牛乳 ココアケーキ ホットケーキ粉 ココア粉 牛乳 三温糖 油		牛乳 コーンフレークおこし コーンフレーク 有塩バター マシュマロ		
	29		30		31						
星	ご飯 豆腐ハンバーグ 豚ひき肉 玉葱 パン粉 木綿豆腐 塩 油 醤油 三温糖 みりん かぼちゃのマヨ和え かぼちゃ きゅうり きゃべつ ハム マヨドレ 塩 白菜のスープ 白菜 人参 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩		ご飯 豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやし しょうが 醤油 みりん 油 ボイルきゃべつ きゃべつ 塩 すまし汁 水綿豆腐 ほうれん草 煮干し 醤油 塩 花鰹		ご飯 鯖の塩焼き さくら 塩 大豆の五目煮 大豆水煮缶 鶏こま肉 干し椎茸 人参 板こんにゃく 三温糖 醤油 みりん みそ汁 油揚げ きゃべつ 玉ねぎ 煮干し 味噌						
おやつ	麦茶 味噌焼きおにぎり 精白米 味噌 みりん 白煎りごま		牛乳 スイートボテトフライ さつまいも 油 塩		牛乳 肉まん 薄力粉 水 三温糖 ベーキングパウダー 塩 油 豚ひき肉 長葱 干し椎茸 片栗粉 醤油 ごま油						



新しい年がスタートしました☆手洗い・うがいをしっかりして、風邪をひかない丈夫な体を作っていきましょう♪

1月7日は人日の節句といい、その日に「春の七草」が入ったおかゆを食べると、1年間無病息災で過ごせるとされています。春の七草は【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7種です。お正月休みで乱れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンを補えるおかゆです。園では少し早いですが5日の金曜日のおやつに七草がゆを提供します。

1月は給食でも大人気の辛くないヤンニョムチキンと、メインのおかずにもおやつにもなるお豆腐ナゲットのレシピをご紹介します♡

ヤンニョムチキン風

材料（大人2人・子ども2人）

から揚げ用鶏肉・・・300g
塩・・・・・・・・・・1つまみ
日本酒・・・・・・・・小さじ1
片栗粉・・・・・・・・20g
サラダ油・・・フライパンに2cmくらいの高さになる量

★ケチャップ・・・・大さじ1
★醤油、みりん・・・・小さじ2
★砂糖・・・・・・・・小さじ1
★にんにく・・・・チューブ2cm
★白ごま・・・・・・・・小さじ1

☆作り方☆

- ①鶏肉に塩、日本酒を振りかけ下味をつける
- ②★の調味料全てをボウルに入れ混ぜ合わせておく
- ③①に片栗粉をまぶしフライパンにサラダ油を2cmくらいの高さまで入れ揚げ焼きにする
- ④揚げ焼きした鶏肉を調味料の入ったボウルにいれよくからめて完成♪

辛みがないから、家族みんなで食べられます♡
給食でも大人気のメニューです♪

揚げないお豆腐ナゲット

材料（大人2人・子ども2人）

木綿豆腐・・・・・・・・75g（半丁）
鶏ひき肉・・・・・・・・120g
卵・・・・・・・・・・1個
玉ねぎ・・・・・・・・半個
鶏がら・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

☆お好みでケチャップ

☆作り方☆

- ① オーブンを200℃に予熱しておく
 - ② 玉ねぎはみじん切りする
 - ③ 耐熱皿に豆腐をのせ600w5分レンジで
 - ④ 加熱し水切りをする
 - ⑤ 全ての材料をボウルにいれよく混ぜる
 - ⑥ クッキングシートをひいた鉄板に、④の材料をスプーンですくい落としナゲット状に成型する
 - ⑦ 予熱が終わったらオーブンへ
 - ⑧ 200℃20～25分いい焼き色になったら、完成です♪
- ★お好みでケチャップを付けて召し上がれ★

オーブンで焼くからとってもヘルシー♪パクパク食べられます。
フライパンで揚げ焼きにしても良いですよ(^_-)-☆

