

☆☆ 2024年 1月 給食献立予定表 こひつじ保育園 ☆☆

日	曜	別	献立名	おやつ
1	祝		「年始休暇」	
2	祝		「年始休暇」	
3	祝		「年始休暇」	
4	木	汁	ハヤシシチュー ジャーマンポテト いりこ	麦茶 マカロニあべかわ
5	金	煮	肉じゃが 春雨サラダ もずく味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン
6	土		きのこツナのスパゲティー 果物 牛乳	
8	祝		「成人の日」	
9	火	汁	チキンカレー ブロッコリーとツナのサラダ 果物	麦茶 海鮮チヂミ
10	水	煮	すき焼き風煮 もやしと大葉のナムル 大根味噌汁	牛乳 メロンパン風トースト
11	木	焼	魚の照り焼き かぼちゃサラダ きのこと味噌汁	麦茶 ぜんざい
12	金	炒	栄養金平 青菜とちりめんの納豆 切干大根味噌汁	牛乳 コーンフレーククッキー
13	土		カレーうどん 果物 牛乳	
15	月	汁	ウィンナーポトフ いりこの南蛮漬け	牛乳 りんごきんとん
16	火	揚	チキンチキンごぼう 胡瓜とちりめんの酢の物 あげ味噌汁	麦茶 フルーツヨーグルト
17	水	煮	高野豆腐の具沢山卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁	牛乳 バナナチーズケーキ
18	木	焼	魚のパン粉焼き 野菜ソテー オニオンスープ	麦茶 甘辛団子
19	金	炒	麻婆春雨 白菜のゆかり和え わかめスープ	牛乳 フレンチトースト
20	土		ミートソーススパゲティー 果物 牛乳	
22	月	汁	のっぺい汁 ブロッコリーのごまマヨ和え いりこ	牛乳 おさつ蒸しパン
23	火	炒	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨のマヨネーズ和え 澄まし汁	スキムミルク 麩ラスク
24	水	焼	スパニッシュオムレツ ブロッコリーと人参のおかか和え スープ	牛乳 黄粉サンド
25	木	煮	チリコンカン風 さつま芋とチーズのマヨ和え コーンスープ	麦茶 ポップコーン バナナ
26	金	焼	☆☆誕生会メニュー☆☆ ゆかりご飯 白菜味噌汁 魚のコーンマヨ焼き 人参とブロッコリーのオリーブ油和え	牛乳 チョコチップクッキー
27	土		シーフードスパゲティー 果物 牛乳	
29	月	汁	かぶり入りシチュー 切干ナポリタン 果物	麦茶 おかずパン
30	火	焼	タンドリーチキン 温野菜 コンソメスープ	牛乳 クリームサンド
31	水	炒	豚肉と根野菜のごま味噌炒め 青菜と春雨の和え物 澄まし汁	牛乳 大学芋

※ 26日(金)は誕生会メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

☆☆レシピ紹介☆☆ (ご飯が進む人気のおかずです!)



◎栄養金平◎

<材料> ※子ども1人分※

- ・ごぼう 20g
- ・人参 10g
- ・ピーマン 10g
- ・竹輪 5g
- ・刻み昆布 1g
- ・鶏もも肉 20g (小間切れ)

※調味料※

- ・醤油 2~3g
- ・みりん 0.5g
- ・ごま油 適量 (炒め用)



~作り方~

- ①ごぼうは0.3cm幅位の千切り、人参・ピーマンは0.5cm幅位の千切りに切る。竹輪は真ん中に切り込みを入れ、0.5cm幅位の半月切りに切る。
- ②鍋にごま油を入れ、鶏肉・ごぼう・人参を入れて、火が通るまで炒める。更に竹輪・ピーマン・刻み昆布を入れ完全に火を通す。
- ③最後に調味料を加え、味を調べて完成!