

★★2025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	水		「年始休暇」	
2	木		「年始休暇」	
3	金		「年始休暇」	
4	土			
5	日			
6	月	汁	ハヤシシチュー ジャーマンポテト いりこ	牛乳 バナナケーキ
7	火	揚	魚のバーベキュー風 野菜ソテー コンソメスープ	麦茶 大根もち
8	水	炒	ビビンバ ブロッコリーの中華和え わかめスープ	牛乳 のりチーズトースト
9	木	煮	旨煮 青菜とちりめんの納豆 切干大根味噌汁	麦茶 お好み焼き
10	金	焼	具沢山オムレツ 青菜ともやしの胡麻和え コーンスープ	麦茶 ぜんざい
11	土		きのこスパゲティー 果物 牛乳	
12	日			
13	月		「成人の日」	
14	火	汁	ポークカレー おからの彩サラダ 果物	牛乳 チーズケーキ
15	水	煮	チリコンカン風 ブロッコリーの塩昆布和え 豆乳スープ	麦茶 フルーツヨーグルト
16	木	焼	魚の黄金焼き 白菜とベーコンのサラダ きのこ味噌汁	牛乳 シュガートースト
17	金		★★麺の日★★ スパゲティーナポリタン ブロッコリーとコーンのマヨ和え 卵スープ	牛乳 りんごきんとん
18	土		具沢山味噌うどん 果物 牛乳	
19	日			
20	月	汁	のっぺい汁 人参と糸こんにゃくの金平 果物	麦茶 じゃが芋もち
21	火	焼	豆腐のミートグラタン 鉄分サラダ きのこスープ	牛乳 おさつ蒸しパン
22	水	煮	魚の味噌煮 野菜の甘酢和え もずくスープ	牛乳 マカロニあべかわ
23	木	揚	チキンチキンごぼう 白菜のゆかり和え 豆腐味噌汁	麦茶 もちもちチーズパン
24	金	炒	豚肉と根野菜の胡麻味噌炒め 胡瓜とちりめんの酢の物 澄まし汁	牛乳 黄粉サンド
25	土		シーフードスパゲティー 果物 牛乳	
26	日			
27	月	汁	汁ビーフン さつま芋とベーコンのサラダ いりこ	牛乳 ココア蒸しパン
28	火	煮	すき焼き風煮 春雨とわかめのマヨ和え 里芋味噌汁	麦茶 麩ラスク
29	水	揚	揚げ魚のおろし煮 ブロッコリーと人参のナムル あげ味噌汁	麦茶 芋もち
30	木	炒	炒り豆腐 さつま芋とごぼうの甘辛 大根味噌汁	牛乳 ごまクッキー
31	金	焼	♪♪こひつじハッピーランチ♪♪ ゆかりご飯 タンドリーチキン コンソメスープ ブロッコリー 人参のオリーブ油和え ポテト(カレー味)	牛乳 ミルククリームサンド

※17日(金)・31日(金)は特別メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

★★レシピ紹介★★

◎すき焼き風煮◎(28日のメニューより)

<材料> ※子ども1人分※

- ・牛肉(小間切れ) 30g
- ・人参 15g
- ・白菜 25g
- ・ねぎ 10g
- ・竹輪 10g
- ・焼き豆腐 15g
- ・糸こんにゃく 15g



※調味料※

- ・醤油 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/6
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・コンソメ 小さじ1/4

～作り方～

- ①人参は太めの干切り、白菜は食べやすい大きさにざく切り、ねぎと竹輪は少し幅のある斜め切り、焼き豆腐は食べやすい大きさの角切り、糸こんにゃくはさっと湯通しをして食べやすい長さに切る。
- ②鍋にコンソメ以外の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。①で切った野菜と牛肉を入れ焦がさないように混ぜ、全体に火が通るまで煮込む。最後にコンソメを入れて味を調えたら出来上がりです！※味をみて薄ければ調味料を足して調整して下さい※