

ごちそうだより 1月

	月	火	水	木	金	土
食卓	1 お正月休み 	2 お正月休み 	3 お正月休み 	4 お弁当の日 	5 年明けうどん うどん・かまぼこ・玉ねぎ・人参・しめじ・卵・栗ねぎ・だし・醤油・塩・みりん・酒 ぶりの照り焼き ぶり・生姜・醤油・みりん・酒 紅白なます 大根・人参・酢・砂糖・塩・ゆず・だし フルーツ	6 豚丼 米・豚肉・生姜・人参・玉ねぎ・かいわれ大根・だし・醤油・砂糖・みりん 春雨サラダ 春雨・トマト・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油 みそ汁 さつまいも・玉ねぎ・油揚げ・えのき・だし・味噌
おやつ					七草クッキー 牛乳 小麦粉・七草・バター・砂糖・グラニュー糖	おやつ
食卓	8 成人の日 	9 冬野菜カレーライス ★ 米・鶏もも・玉ねぎ・人参・さつまいも・セロリ・れんこん・大根・カレー粉 高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし・塩・酒・みりん・醤油・砂糖 キャベツ塩昆布和え キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布 フルーツ	10 ごはん たらのチリソース たら・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油 切干大根の煮物 切干大根・人参・油揚げ・砂糖・醤油・酒・みりん・だし みそ汁 卵・人参・なめこ・ねぎ・だし・味噌 フルーツ	11 ごはん レバーの変わり揚げ ★ 鶏レバー・鶏もも肉・しょうが・しょうゆ・片栗粉・にんにく・ケチャップ・砂糖・酢 白菜サラダ 白菜・人参・胡瓜・コーン・ツナ・酢・砂糖・塩・油 みそ汁 玉ねぎ・ごぼう・わかめ・ねぎ・だし・味噌 フルーツ	12 ロールパン ツナと野菜のキッシュ 卵・ツナ・チーズ・ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン・塩・牛乳・砂糖 かぶの梅マヨ和え かぶ・大根・胡瓜・梅干し・マヨネーズ・かつお節 はくさいスープ 白菜・しめじ・ベーコン・玉ねぎ・さつまいも・水・コンソメ・塩 フルーツ	13 炊き込みピラフ 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・バター ほうれん草とコーンのナムル ほうれん草・コーン・人参・ごま・醤油・ごま油 コンソメスープ ウインナー・玉ねぎ・人参・しめじ・水・コンソメ・塩 フルーツ
おやつ		人参ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・人参・にんじんジュース・卵・ヨーグルト	カリカリポテトピザ 牛乳 ビスクラフト・マヨネーズ・じゃが芋・ツナ・パセリ粉・チーズ	さつまいもぜんざい 牛乳 上新粉・絹ごし豆腐・さつまいも・水・ゆであずき・水	牛しぐれおにぎり 牛乳 米・塩・牛肉・生姜・油・醤油・砂糖・刻みのり	おやつ
食卓	15 ごはん 鶏肉のみぞれ煮 鶏もも・塩・片栗粉・油・大根・砂糖・醤油・酢・だし きゅうりの酢の物 胡瓜・キャベツ・しらす・わかめ・酢・砂糖・塩 みそ汁 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・栗ねぎ・だし・味噌 フルーツ ★	16 ごはん ちくわの磯辺揚げ ★ ちくわ・青のり・小麦粉・水・油 小松菜サラダ 小松菜・人参・キャベツ・コーン・ツナ・マヨネーズ みそ汁 ながいも・ねぎ・油揚げ・人参・だし・味噌 フルーツ	17 ごはん 手作りがんもどき 木綿豆腐・ひじき・水浸大豆・人参・栗ねぎ・塩・醤油・片栗粉・油・砂糖 白菜と水菜のお浸し 白菜・水菜・人参・ハム・醤油・砂糖 石狩汁 鮭・玉ねぎ・えのき・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・栗ねぎ・だし・味噌 フルーツ	18 ごはん スパニッシュオムレツ 卵・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・ウインナー・砂糖・塩・チーズ・ケチャップ 納豆サラダ 納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・ハム・コーン・マヨネーズ・味噌・醤油 冬野菜ポトフ ベーコン・里芋・かぶ・人参・セロリ・しめじ・コンソメ・塩 フルーツ	19 手作りふりかけごはん 米・しらす・刻み昆布・ごま・かつお節・青のり・醤油・みりん 煮込みハンバーグ 合い挽き肉・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳・塩・ケチャップ・ウスターソース・砂糖 りっちゃん元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・刻み昆布・コーン・かつお節・酢・砂糖・油・醤油 かぶのスープ ベーコン・かぶ・ほうれん草・人参・コンソメ・塩・豆乳 フルーツ	20 ひじきご飯 米・ひじき・油揚げ・人参・油・醤油・砂糖・塩 さつまいもの煮物 さつまいも・だし・醤油・砂糖 豚汁 豚肉・人参・大根・里芋・ごぼう・こんにゃく・刻み揚げ・白ねぎ・だし・味噌 フルーツ
おやつ	鬼まんじゅう 牛乳 さつまいも・砂糖・小麦粉・塩	ぶどうパン ココア ぶどうパン ココア・ココア・砂糖	みそ焼きおにぎり ★ 牛乳 米・味噌・砂糖・みりん・ごま	にゅうめん 牛乳 そうめん・鶏肉・人参・しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・だし・醤油・塩	ケーキ 🍓 牛乳	おやつ
食卓	22 ごはん さばのおろし煮 さば・醤油・砂糖・酒・生姜・大根 ほうれん草のナムル ほうれん草・コーン・もやし・醤油・ごま油・ごま 豆乳みそ汁 じゃが芋・油揚げ・玉ねぎ・人参・栗ねぎ・だし・味噌・豆乳 フルーツ ★	23 ごはん チンジャオロース 牛肉・ピーマン・葱・片栗粉・醤油・砂糖・オイスターソース チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・ごま・焼きのり・醤油・ごま油・塩 春雨スープ 春雨・ねぎ・人参・コーン・鶏がらだし・醤油・塩 フルーツ	24 ごはん チキンチキンごぼう ★ 鶏もも肉・ごぼう・片栗粉・油・砂糖・みりん・酒・醤油 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・かつお節・砂糖・醤油 みそ汁 大根・人参・もやし・油揚げ・栗ねぎ・だし・味噌 フルーツ	25 海鮮塩ラーメン ゆで麺・えび・イカ・人参・玉ねぎ・椎茸・白菜・もやし・栗ねぎ・鶏がら・醤油・みりん・酒・塩 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ・砂糖・醤油・グリーンピース・だし だいごんサラダ 大根・人参・かいわれ大根・コーン・ツナ・マヨネーズ フルーツ	26 ごはん 貝だくさん製豆腐 木綿豆腐・卵・ひじき・人参・いんげん・ちくわ・椎茸・砂糖・塩・醤油・油 さつま芋サラダ ★ さつま芋・ハム・干し豆腐・りんご・胡瓜・マヨネーズ みそ汁 わかめ・油揚げ・玉ねぎ・人参・だし・味噌 フルーツ	27 夕焼けご飯 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし はんぺんサラダ はんぺん・コーン・胡瓜・ハム・小松菜・トマト・マヨネーズ みそ汁 玉ねぎ・人参・さつまいも・わかめ・油揚げ・だし・味噌 フルーツ
おやつ	モグモグスナック 牛乳 さつまいも・片栗粉・油・砂糖	ナポリタンズバグッティ 牛乳 ゆで麺・ウインナー・人参・ピーマン・玉ねぎ・ケチャップ・塩・油	黒糖ラスク ★ 牛乳 食パン・黒砂糖・バター・水	混ぜ込みいなり寿司 牛乳 米・酢・砂糖・塩・油揚げ・人参・ごま・だし・醤油・砂糖・みりん	きなこドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉・木綿豆腐・砂糖・油・きなこ	おやつ
食卓	29 ごはん さわらのカレー風味揚げ ★ さわら・カレー粉・片栗粉・油・塩 カリフラワーとコーンのサラダ カリフラワー・コーン・ブロッコリー・人参・酢・塩・砂糖・油 みそ汁 じゃが芋・油揚げ・玉ねぎ・人参・えのき・わかめ・だし・味噌 フルーツ	30 ごはん かに玉のあんかけ 卵・塩・かにかま・ねぎ・人参・玉ねぎ・干し椎茸・醤油・砂糖・酢・水・片栗粉・グリーンピース れんこんとひじき煮 れんこん・ひじき・さつまいも・人参・油揚げ・だし・砂糖・醤油・酒・みりん しじみ汁 しじみ・栗ねぎ・だし・味噌 フルーツ	31 すき焼き丼 米・牛肉・豆腐・白菜・えのき・人参・玉ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖・酒 ジャーマンポテト ★ じゃが芋・ウインナー・玉ねぎ・コーン・パセリ・塩 ほうれん草の梅和え ほうれん草・キャベツ・えのき・醤油・梅干し・かつお節 フルーツ	<p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう！ ※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れてメニューを取り入れています♪</p> <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中に菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p> 		
おやつ	鮭わかめおにぎり 牛乳 米・鮭・酒・醤油・みりん・炊き込みわかめ	のり塩ポテト 牛乳 フライドポテト・青のり・油・塩	チーズ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・チーズ・牛乳・卵・砂糖			

本年も残すところあとわずかですね。朝晩の冷え込みも厳しくなり本格的な冬がやってきました。この時期は気温の変化についていけず体調を崩しやすくなります。コロナウイルスやインフルエンザが流行する時期ですので、細めな手洗い、うがいと規則正しい食生活を心がけ元気にお正月をお迎え下さい。

おもちつき



12月12日に2園、12月15日に本園でおもちつき会がありました。今年は玉湯町の高齢者クラブの方に来ていただき、さくら組さんと一緒におもちつきを楽しみました。「よいしょ〜!」「よいしょ〜」と園内に子どもたちの掛け声が響いていました。普段体験できないことを子どもたちと一緒にすることができ良い1日となりました。今回ついたおもちは、鏡もちとして年明けに玄関に飾ります。



クリスマス会

12月22日はクリスマス誕生会でした。今年はクリスマスバイキングで、ゆり組、ひまわり組、さくら組は一緒に給食を食べました。自分の好きな物を選んで、食べられる量を盛り付け、いつもとは違う雰囲気の中で楽しく食べていました。

～給食メニューです～



- ・ロールパン
- ・炊き込みピラフ
- ・グリーンサラダ
- ・鶏のから揚げ
- ・鮭グラタン
- ・グリーンサラダ
- ・にこにこポテト
- ・パンプキンスープ
- ・パイナップル、みかん

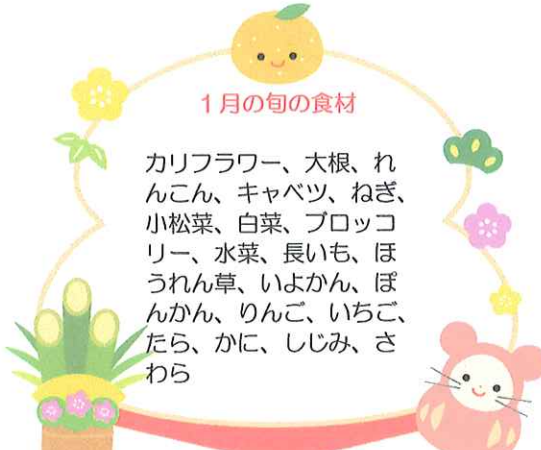
・・・おやつ・・・

- ・クリスマスケーキ



1月の旬の食材

カリフラワー、大根、れんこん、キャベツ、ねぎ、小松菜、白菜、ブロッコリー、水菜、長いも、ほうれん草、いよかん、ぼんかん、りんご、いちご、たら、かに、しじみ、さわら




来月もお正月メニューや七草、ぜんざいなど1月ならではの献立を考えています。
お楽しみに!

