



1月給食だより

令和 2年 12月28日 亀田保育園

予定献立表

今月の目標

食事の仕方をもう一度見直してみよう。

新年明けましておめでとうございます。

お正月休み中は早寝早起き、朝ごはんを食べる、うんちをするなどの生活のリズムが崩れがちです。生活のリズムを整える事は頭も体もすっきりし、一日を気持ち良く過ごすことができます。

また、お正月は家族揃って食事ができる機会が増えます。この機会におはしの持ち方、お茶碗、汁椀の置き場所、食べ方などお話してみるのもいいですね。

風邪なども流行ってくる時期です。根菜は体を温める効果があります。煮物や汁物に是非取り入れてみてください。

ごはんはパワーと健康のもと

きりたんぼ(大人2人分)

<材料> ・きりたんぼ 2本 ・鶏もも 80g ・舞茸 20g ・糸こんに 50g
 ・ささがきごぼう 20g ・ねぎ 50g ・せり 20g
 ・比内地鶏スープ60cc ・酒少々 ・醤油お好み量

<作り方>

- ・スープと水200～400ccを鍋に入れ、沸騰させ鶏肉を入れ糸こんにささがきごぼうを入れ煮ます。
- ・ひと煮えしたら酒少々醤油は好みの分量で味付けする。
- ・舞茸、きりたんぼ、ねぎを入れ2～3分煮てせりをはなしてさっと煮て出来上がりです。

☆鶏ガラでスープをとればさらに美味しいでしょう。☆

		月	火	水	木	金			
  		1		【お正月】 お休み					
		4	5	6	7	8			
さんまのオレンジ煮 肉野菜炒め 卵スープ 果物 トマト		肉団子 白菜とリンゴのサラダ わかめ汁 果物 ゆでブロッコリー		ハムフライ すき昆布の炒め煮 寄席豆腐汁 プリン おにぎりデー		きつねうどん シュウマイ おかか和え 果物 煮豆		魚のフリッター たくあんサラダ きりたんぼ汁 ゼリー ジャムパン	
11		12		13		14		15	
成人の日 お休み		鶏のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ポトフ 果物 焼き芋		赤魚の野菜あんかけ 野菜のごま和え さつま汁 果物 おにぎりデー		醤油ラーメン 春巻き マセドアンサラダ ヨーグルト ゆで卵		中華風ミローフ 春雨サラダ 白菜のスープ 果物 ジャムパン	
18		19		20		21		22	
鶏の唐揚げ チャプチェ コーンスープ ゼリー チーズ		あじのサンガ焼き 豚肉と大根の炒り煮 ほうれん草のみそ汁 果物 煮豆		鶏のごま揚げ 野菜炒め もやしのみそ汁 パンパロア おにぎりデー		うどん汁 ちくわのパン粉焼き バンバンジー 果物 南瓜煮		鮭のチーズフライ 大根サラダ クリームシチュー 果物 ジャムパン	
25		26		27		28		29	
メンチカツ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 フルーチェ ゆでブロッコリー		【お誕生会】 お楽しみに！		鮭の味噌マヨ焼き ごぼうの甘辛煮 スタミナみそ汁 果物 おにぎりデー		ミルクカレーラーメン 餃子 ナムル 果物 浅漬け		真砂揚げ 小松菜とコーンのソテー すき焼き風汁 ゼリー ジャムパン	

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。