



# 1月給食だより

令和 3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。煮物や汁物には是非取り入れてみましょう。

ごはんはパワーと健康のもと

### ほうとう風うどん(子ども1人分)

<材料> ・ゆでうどん・・・100g ・鶏モモ肉・・・12g ・南瓜・・・35g 大根・・・7g  
 ・人参・・・6g ・椎茸・・・2g ・白菜・・・14g ・小松菜・・・5g  
 ・薄揚げ・・・2g ・鰹昆布だし・・・150cc 酒・・・1cc  
 ・みりん・・・3cc ・味噌・・・6g ・砂糖・・・少々

<作り方>

- ・南瓜は小さめの一口大に切り、大根、人参はいちょう切り。
- ・椎茸はスライス、白菜、小松菜、薄揚げは食べやすい大きさに切る
- ・鍋に南瓜以外の材料とモモ肉、出汁を入れ煮る。柔らかくなったらかぼちゃを入れ煮る。
- ・調味料を入れ、別鍋でうどんを茹で、器に入れ汁をかける。

月	火	水	木	金
3 【お正月】 お休み	4 照り焼きチキン 小松菜とコーンソテー エノキのみそ汁 フルーチェ 煮豆	5 鮭ピカタ シーザーサラダ 豆腐のみそ汁 果物 おにぎりデー	6 五目うどん エビカツ 白菜とリンゴのサラダ ゼリー トマト	7 アジのさんが焼き コールスローサラダ かきたまスープ 果物 スティックパン
10 成人の日 お休み	11 ハムフライ ねばねば和え 寄席豆腐汁 果物 ゆでブロッコリー	12 赤魚の野菜あんかけ 春雨サラダ わかめ汁 果物 おにぎりデー	13 醤油ラーメン シュウマイ ナムル 果物 南瓜煮	14 松風焼 三色和え 水菜のスープ ゼリー ジャムパン
17 鶏の唐揚げ 小松菜のなめたけ和え いもの子汁 ヨーグルト トマト	18 カツカレー フルーツポンチ 果物 蒸かし芋	19 厚焼き卵 すき昆布の炒り煮 きりたんぼ汁 ゼリー おにぎりデー	20 ほうとう風うどん シシャモフライ さつま芋の甘煮 果物 ゆでブロッコリー	21 鮭のチーズフライ レタスサラダ かぼちゃスープ 果物 プチクロワッサン
24 ハヤシライス スパゲティサラダ 果物 ゆでブロッコリー	25 【誕生会】 三色そばろ井 いかくんサラダ すまし汁 ミニケーキ チーズ	26 鶏のごま揚げ 野菜炒め 根菜汁 果物 おにぎりデー	27 味噌ラーメン ちくわのパン粉焼き 海草サラダ ゼリー ゆで卵	28 エビフライ 大根サラダ クリームシチュー 果物 ジャムパン
31 鰯の梅煮 筑前煮 なめこ汁 ババロア 粉ふぎ芋				

※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。