

1月給食だより

あやめ原こども園
令和 8年 1月

あけましておめでとうございます。今年も子どもさんたちが給食を美味しく楽しく食べられるよう、給食室職員一同心を込めて調理していこうと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

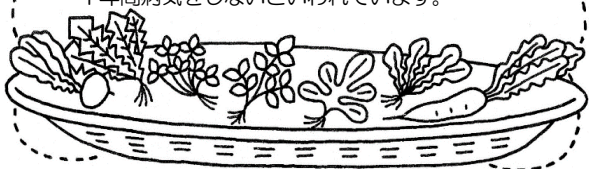
今月の給食目標

- 体が温まる寒さに負けない献立にする
- 冬野菜を取り入れ行事食を楽しむ



春の七草

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなか
が疲れていませんか？ 7日は「七草がゆを食べる日」
です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ
・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）
です。疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べて、
おなかの調子を整えましょう。七草がゆを食べると
1年間病気をしないといわれています。



献立紹介♪ 作ってみませんか！
【もずくの天ぷら】 16・30日分

< 材料（幼児 1人分） >

- ・もずく 16g
- ・むきえび 10g
- ・玉葱 13g
- ・人参 13g
- ・青じそ 0.6g
- ・揚げ油 5g
- （衣）
- ・鶏卵 10g
- ・塩 0.1g
- ・片栗粉 16g
- ・小麦粉 1.5g
- ・白だし 1.5g

- ①もずくは食べやすい大きさに切り水気をきっておく。
- ②人参、玉葱、青じそは千切りに切る。
- ③衣の材料を混ぜ、切ったもずく、野菜、むきえびを入れる。（具材を入れた時点で水分が足りなさそうであれば水を少し足してみてください）
- ④おたまなどですくって油の中に入れる。

表面にあがってきたら出来上がりの目安です。
園では未満児さんへの誤嚥事故防止の観点からむきえびの提供をしないかわりに、カニカマを代用して作っています。
もずくに含まれるぬめり成分には免疫力を高める効果があります。
寒さが厳しい1月、風邪予防に作られてみてはいかがでしょうか♪



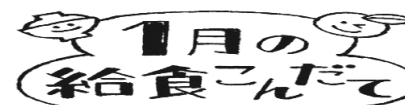
誕生会 1月14日(水)

- ・パエリア風混ぜご飯
- ・拌三絲
- ・チキンナゲット
- ・わかめの清まし
- ・みかん（おやつ）
- ・牛乳 ・ロールケーキ



お弁当の日 20日(火)

お弁当・水筒・お手拭き・
敷物を持参してください。



曜日	日			未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	5	19		牛乳 ビスコ	ゴマ汁 鉄分たっぷり切干大根わかめ	えびせん チーズ
火	6			牛乳 アンパンマン野菜せんべい	鶏肉のマーマレード焼き ボイル野菜 もずくのすまし汁	ミルク スイートポテト
水	7	21		バナナ	厚揚げと豚肉の味噌炒め 南瓜と胡瓜の和え物	牛乳 卵サンド
木	8	22		牛乳 ベジたべる	ひじきの炒め煮 ほうれん草とちくわのサラダ	みかん せんべい
金	9	23		牛乳 卵ボーロ	魚の西京焼き キャロットサラダ 卵スープ	フルーツパラダイス
土	10	17		牛乳 白い風船	スープスパゲティ バナナ	牛乳 パン
月		26		牛乳 クッキー	けんちん汁 和風サラダ	ミルク 小豆ときな粉の和風スコーン
火	13	27		桃缶	白身魚のカレーチーズ焼き 小松菜の白和え 白菜スープ	人参ゼリー
水		28		牛乳 カルシウムせんべい	卵の中華風炒め ささ身と野菜ののりサラダ みかん	牛乳 サーターアングギー
木	15	29		牛乳 ウエハース	宮崎カレー わかめとしらすの酢の物	ミルク クラッカー バナナ
金	16	30		スティックチーズ	もずくの天ぷら ボイルキャベツ 味噌汁	牛乳 クッキー りんご
土	24	31		みかん缶	豆乳味噌うどん 固形ヨーグルト	牛乳 パン

