

1月給食献立予定表

平成22年度 なでしこ幼稚園

日 曜	献 立 名	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子を整える
12 水	お 弁 当			
13 木	ロールパン メンチカツ ポイル野菜 豆のミネストローネ	豚肉・白いんげんまめ ベーコン・チーズ	ロールパン・マカロニ 小麦粉・パン粉・サラダ油	人参・キャベツ・トマト 玉ねぎ・セロリ・パセリ
14 金	五穀ごはん れんこんの肉団子 海の野菜スープ ブロッコリーのおかかマヨ	豚肉・鶏肉・豆腐 かつお節	米・五穀米 砂糖・マヨネーズ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・海草
17 月	五穀ごはん 魚のみぞれ煮 即 席 漬 豚 汁	魚・豚肉 油揚げ	米・五穀米・砂糖 じゃがいも・こんにゃく	人参・キャベツ・大根 ごぼう・ねぎ・塩昆布
18 火	五穀ごはん みそおでん ピーナッツ和え	鶏肉・がんもどき 厚揚げ・うずら卵・味噌	米・五穀米・砂糖・里芋 こんにゃく・ピーナッツ	人参・大根・キャベツ ほうれん草・椎茸
19 水	お誕生日会			
20 木	ミルクパン すき焼きうどん 鶏のコーンマヨ焼き くだもの	牛肉・チーズ 鶏肉	ミルクパン・砂糖 うどん・マヨネーズ	人参・コーン・白菜・ねぎ 椎茸・えのき・バナナ
21 金	五穀ごはん ふわふわ揚げ はくさいのおかか和え けんちん汁	鶏肉・卵・厚揚げ かつお節・豆腐	米・五穀米・里芋・砂糖 こんにゃく・かたくり粉	人参・白菜・大根 ごぼう・ねぎ
24 月	五穀ごはん 鶏肉のカレー甘酢和え ブロッコリーのサラダ なめこ汁	豆腐・鶏肉・味噌	米・五穀米・ごま油 砂糖・かたくり粉・油	人参・ブロッコリー コーン・にら・なめこ
25 火	五穀ごはん 魚の照り焼き ゆかり和え すまし汁	魚・豆腐・チーズ	米・五穀米・砂糖	人参・小松菜・もやし 大根・えのき・ねぎ
26 水	お 弁 当			
27 木	ミルクパン 野菜ラーメン ショウロンボー	豚肉・ショウロンボー	ミルクパン 中華麺・ごま油	人参・キャベツ・玉ねぎ もやし・コーン
28 金	カレーライス さっぱりサラダ	豚肉・ツナ・チーズ	米・五穀米・砂糖 じゃがいも・ごま油	人参・キャベツ・玉ねぎ きゅうり・ピーマン・しめじ
31 月	五穀ごはん 魚のみぞれ煮 即 席 漬 豚 汁	魚・豚肉・油揚げ	米・五穀米・砂糖 じゃがいも・こんにゃく	人参・キャベツ・大根 ごぼう・ねぎ・塩昆布

* 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

Recipe かぜをひいた時

卵と豆腐のほかほか雑炊

エネルギー量 約374kcal

材料 (1 人分)

ごはん 茶わん 1 杯弱 卵 1 個
豆腐 1/6丁 にんじん 50g だいこん 40g
ほうれんそう 30g しょうが 薄切り 2 枚分
だし汁 1 1/2カップ 酒 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 1 塩 少々

つくり方

- ①だいこんとにんじんは皮をむいて、薄いいちょう切り、豆腐はさいの目切り、しょうがは千切りにする。ほうれんそうはゆでて 3cm くらいに切る。ごはんはざるに入れて洗い水気を切っておく。
- ②だし汁の中にだいこんとにんじんを入れて煮る。やわらかくなったら豆腐としょうがを入れて酒としょうゆと塩を加え、一煮立ちさせる。
- ③②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれんそうを上に乗せる。
- ④最後に溶き卵を回し入れ、半熟状態にしてできあがり。

りんごときんかんの はちみつコンポート

エネルギー量 約136kcal

材料 (1 人分)

りんご 1/2個
きんかん 2 個 (なければレモンなどで代用)
はちみつ 大さじ 1/2

つくり方

- ①りんごは皮をむいて芯を取り、3等分のくし形に切る。きんかんは、横半分に切って、種を取りのぞく。
- ②鍋に①とはちみつと 200ml の水を入れて中火で煮る。
- ③りんごがやわらかく煮えたら、できあがり。



