

平成 29 年



1月 給食献立表

【今月の目標】・・・ たくさん食べて強い体をつくりましょう

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
4	水	ご飯	チーズハンバーグ 三食なます カレー汁	牛乳/黄粉マカロニ	ヤクルト/人参ブリッツ/果物
5	木	ご飯	大豆入りコロッケ 野菜の煮しめ 具雑煮	牛乳/すりごま団子	牛乳/お好み焼き/果物
6	金	ご飯	ぶりの照り焼き ポテトサラダ だて巻 豆腐の味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/中華まん/果物
7	土	麦ご飯	チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ ワカメスープ	牛乳/煮りんご	牛乳/七草かゆ/果物
10	火	パン	皿うどん ビーンズサラダ 中華スープ	牛乳/蒸し芋	牛乳/鮭わかめおにぎり/果物
11	水	ご飯	魚の塩こうじ焼き 白和え すいとん汁	牛乳/磯部卵焼き	ヤクルト/ぜんざい/果物
12	木	ご飯	ミルフィーユカツ ほうれん草のごま和え イエローシチュー	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/クリーム蒸しパン/果物
13	金	人参ご飯	すき焼き 五目卵焼き 大根の味噌汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/さつま芋のてんぷら/果物
14	土	パン	ポテトグラタン 海藻サラダ 豆腐の五目スープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/バナナマフィン
16	月	ご飯	すり身焼き 春雨の酢の物 クリームシチュー	牛乳/ごま蒸しパン	牛乳/アーモンドサブレ/果物
17	火	パン	塩焼きそば 南瓜のそぼろ煮 ごぼうスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/高菜のおにぎり/果物
18	水	ご飯	鮭のホイル焼き マカロニサラダ 豚汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/黄粉餅/果物
19	木	ごまご飯	酢どり ミックスごまめ ニラ卵汁	牛乳/チーズパン	牛乳/石垣団子/果物
20	金	ご飯	南瓜のはさみ揚げ 五色和え 肉団子スープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/あんぱん/果物
21	土	ご飯	豚肉の生姜焼き フレンチサラダ けんちん汁	牛乳/じゃこ卵焼き	牛乳/そうめん汁/果物
23	月	玄米ご飯	ミートボール 野菜の土佐和え 白菜のシチュー	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/みかん大福
24	火	ご飯	筑前煮 ツナ卵焼き きつねうどん	牛乳/ラスク	牛乳/黄粉団子/果物
25	水	誕生会  炊き込みご飯 魚のフライ スパゲティ 和風サラダ 紅白団子汁		牛乳/菓子	牛乳/チーズケーキ/果物
26	木	ご飯	餃子 根菜のごまマヨサラダ 春雨のスープ	牛乳/蒸し芋	牛乳/チヂミ/果物
27	金	梅ごはん	おでん 野菜のごま和え 南瓜の味噌汁	牛乳/煮りんご	牛乳/フレンチトースト/果物
28	土	パン	ミートスパゲティ コールスローサラダ ポトフ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ごま団子/果物
30	月	ご飯	白菜のロール巻き 五目キンピラ さつま芋のシチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/小松菜パウンドケーキ/果物
31	火	パン	竹輪の詰め揚げ フルーツ入りサラダ ちゃんぽん	牛乳/みたらし団子	牛乳/中華おこわ/果物

※は、新メニューです。

～ 今月のレシピ ～ 具雑煮 (4人分)

【作り方】

【材料】 鶏もも肉 200g
ゴボウ 50g
人参 50g
大根 50g
白菜 200g
板付けかまぼこ
水 5カップ
醤油・みりん・酒 各大さじ1
塩 3～4つまみ
お餅 4個

- ① 鶏もも肉は、1cmくらいに細かく切り、人参・大根はいちょう切り、ゴボウは縦半分に切り斜め切りにする。
- ② 白菜は、3～4cmに切る。板付けかまぼこは、薄く切る。
- ③ 鍋に水を入れ火にかけ沸騰したらゴボウ・人参・大根と鶏肉を入れ野菜が柔らかくなるまで火にかける。途中アクを取る。
- ④ 白菜を入れる。
- ⑤ 調味料を入れる。最後にお餅を入れお餅が柔らかくなったら火を止める。



明けましておめでとうございます。本年もおいしい給食を作っていきますので
よろしくお願いいたします。
年初めに具雑煮・なます・だて巻き・野菜の煮しめをします。
少しでもお正月の日本の伝統料理を伝えられたらと思っています。

