

平成31年



1月給食献立表

【今月の目標】・・・冬野菜を食べて風邪をひかないようにしましょう。

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	金		おべんとうの日	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ホットケーキ/果物
5	土	ご飯	南瓜のごまコロッケ イカの酢味噌和え かき卵汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/バナナマフィン
7	月	ご飯	ぶりの照り焼き 紅白なます 伊達巻 貝雑煮	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/七草がゆ/果物
8	火	ご飯	焼きそば エッグサラダ ビーンズスープ	牛乳/ごまトースト	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
9	水	ご飯	鮭のチャンチャン焼き ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳/蒸しパン	ヤクルト/シーフードピザ/果物
10	木	ごまご飯	酢どり ポテトサラダ 豆腐の五目汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/サクサククッキー/果物
11	金	ご飯	満点揚げ 春雨の酢の物 水炊き風煮スープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/ぜんざい/果物
12	土	パン	クリームスパゲティ アーモンド和え オニオンスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/中華おこわ/果物
15	火	わかめご飯	鶏の照り焼き 野菜のごま和え 焼豚ラーメン	牛乳/ホットケーキ	牛乳/マドレーヌ/果物
16	水	ご飯	魚の竜田揚げ 豆サラダ さつま芋スープ	牛乳/チーズトースト	牛乳/フレンチトースト/果物
17	木	ご飯	ミートボール コールスローサラダ 大根の味噌汁	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/クリーム蒸しパン/果物
18	金	ご飯	白菜の重ね蒸し 五目きんぴら けんちん汁	牛乳/煮りんご	牛乳/ソーメン汁/果物
19	土	ご飯	しそチーズの肉巻き フレンチサラダ ポテトスープ	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/あんパン/果物
21	月	ご飯	おでん ブロッコリーの和え物 きのこの味噌汁	牛乳/トースト	牛乳/ごま蒸しパン/果物
22	火	パン	タンドリーチキン 野菜の煮しめ ちゃんぽん	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/五目いなり寿司/果物
23	水	ご飯	魚のフリッター ミモザサラダ 豚汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/チーズパン/果物
24	木	さつま芋ご飯	すき焼き かぶサラダ 団子汁	牛乳/蒸しパン	牛乳/クレープ/果物
25	金	ご飯	納豆餃子 切り干し大根の煮物 かぶのシチュー	牛乳/焼きりんご	牛乳/いりこクッキー/果物
26	土	ご飯	南瓜の肉巻き れんこんのマヨ和え 中華スープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/梅が枝餅/果物
28	月	ご飯	トンカツ 三色和え ビーフシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/黄粉もち/果物
29	火	パン	海鮮スパゲティ ひじきサラダ ポトフ	牛乳/黄粉団子	牛乳/青菜のおにぎり/果物
30	水	誕生会 	炊き込みご飯 魚のフライ 野菜フリッター 和風サラダ 紅白団子汁	牛乳/菓子	牛乳/パウンドケーキ
31	木	ご飯	すり身焼き 里芋入り白和え 春雨のスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ごま団子/果物



～ごま団子～ (16個分)

【材 料】

小麦粉 40g
 お湯 40cc
 白玉粉 130g
 砂糖 40g
 水 85～95cc
 あんこ 100g
 白ごま 適量
 揚げ油 適量

【作 り 方】

- ①あんこを16等分にしておく。
- ②ボールに小麦粉とお湯を入れ、良く混ぜる。
- ③白玉粉と砂糖を加え、耳たぶ位の柔らかさになるまで水の量を調節しながらしっかり捏ねる。
- ④生地を16等分にしあんこを包む。
- ⑤白ごまをまぶしつけ140～160℃の油でゆっくり揚げ浮いてきたら色づくまで揚げる。

外はカリッ、中はモチッとしています。簡単にできるごま団子です。