

1月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H27・1月

	月	火	水	木	金	土
昼食				1 お	2 正	3 月
午前のおやつ (もも、つくし組)						
午後のおやつ						
昼食	5 ごはん なめこ汁 鶏のくわ焼き 大根の酢の物	6 ごはん 豆腐の味噌汁 魚の照り焼き わかめの酢の物	7 ごはん かき玉汁 大豆入り肉団子 切干大根の酢の物	8 ごはん 白菜の味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 納豆和え	9 ごはん じゃが芋の味噌汁 ぶり大根 ほうれん草の菜種和え	10 うずめめし きのこ汁 大根なます
午前のおやつ (もも、つくし組)	焼き芋	黒豆煮	ころころおむすび	南瓜の煮物	チヂミ	ころころおむすび
午後のおやつ	寿司むすび	わかめおむすび	七草かゆ	きな粉おむすび	かりかりせんべい	のりおむすび
昼食	12 * 成人の日 *	13 わかめごはん さつま芋の味噌汁 厚焼き卵 かみかみ和え 煮干しせんべい	14 ☆いかめし すまし汁 五目豆 ひじきの酢の物 ころころおむすび	15 ごはん 大根の味噌汁 すき焼き風煮 白和え 南瓜焼き	16 ごはん わかめと豆腐の味噌汁 ほんもろこのから揚げ 白菜の酢の物 季節のくだもの	17 白菜丼 さつま芋の味噌汁 じゃが芋の炒め物 きな粉米粉麺
午前のおやつ (もも、つくし組)						
午後のおやつ		ぜんざい	大根おむすび	炊きこみおむすび	茶むすび	ゆかりおむすび
昼食	19 ごはん 豆腐の味噌汁 魚の照り焼き わかめの酢の物	20 ごはん なめこ汁 鶏のくわ焼き 白和え	21 ごはん かき玉汁 大豆入り肉団子 切干大根の酢の物	22 ごはん 白菜の味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 納豆和え	23 ごはん じゃが芋の味噌汁 ぶり大根 ほうれん草の菜種和え	24 もちつき会
午前のおやつ (もも、つくし組)	焼き芋	黒豆煮	ころころおむすび	南瓜の煮物	チヂミ	ころころおむすび
午後のおやつ	寿司おむすび	わかめおむすび	焼きじゃが	かりかりせんべい	きな粉おむすび	のりおむすび
昼食	26 いかめし すまし汁 五目豆 ひじきの酢の物 ころころおむすび	27 ★わかめごはん さつま芋の味噌汁 厚焼き卵 かみかみ和え 煮干しせんべい	28 ごはん 大根の味噌汁 すき焼き風煮 白和え ころころおむすび	29 お弁当の日 南瓜焼き	30 ごはん わかめと豆腐の味噌汁 ほんもろこのから揚げ 白菜の酢の物 季節のくだもの	31 白菜丼 さつま芋の味噌汁 じゃが芋炒め きな粉米粉麺
午前のおやつ (もも、つくし組)						
午後のおやつ	芋おむすび	きな粉団子	焼きじゃが	炊きこみおむすび	茶むすび	ゆかりおむすび



クリスマスケーキ作り

子どもたちは、楽しく作っていました。個性が発揮されていて面白いケーキが出来上がっていました！！

★「お誕生会メニュー」

*都合により献立が変わる場合があります。

☆「かみかみ献立」

お正月に美味しいものを食べ、疲れた胃を休めるために七草かゆを食べます。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草です！！

旬(1月)の食材

大根・かぶ・ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・小松菜・水菜・ほうれんそう・せり・にら・ぶり・あまだい・あんこう・かに・たこ・たら・かれい
みかん・いよかん・りんご

かき揚げの作り方

- ・材料は何でもOK!
- 玉ねぎ、人参、ちりめんじゃこ、さつま芋など
- ・米粉
- ・卵 (入れてもいれなくてもOK)
- ・塩
- ・水
- ・揚げ油
- ・作り方
- ・ボウルに材料を入れて混ぜる。揚げ油に少しずつ落とす。

保育所では小麦粉を使わず、米粉を使っています。米粉だとアレルギーの心配もありません。それに、小麦粉よりもカリッと仕上がります。米粉は、益田のお米を粉にしたものがJA西いわみ(営農センター)で売られています。米粉麺もありますのでぜひ行ってみてください。(わからなければご相談ください)