



2025(令和7)年1月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

日	曜日	給食献立	おやつ
1	水		
2	木		
3	金		
4	土	焼魚 野菜の煮付 オレンジ	シュガートースト
5	日		
6	月	コロッケ 茹キャベツ ひじきの煮付 みかん	にゅうめん
7	火	魚のチーズ焼き 金時人参とチンゲン菜のナムル れんこんのおかか煮 オレンジ	ショートブレッドクッキー
8	水	れんこんと白菜の松風焼き 大根の酢の物 さつま芋の甘煮きんとん風 りんご	七草がゆ
9	木	鶏肉の塩焼き キャベツのレモン酢和え ミネストローネ バナナ	人参ジャムサンド
10	金	豚肉のいなか煮 がじつ和え オレンジ	ポールドーナツ
11	土	炒め豆腐 バイクドポテト バナナ	ミルクくずもち
12	日		
13	月		
14	火	味噌おでん 茹ブロッコリー みかん	ココアボール
15	水	焼きそば かえりの佃煮 バナナ	ホイルケーキ
16	木	カレー 大根の即席漬け りんご	セサミ&キャロットクッキー
17	金	ムニエル キャベツの即席漬け れんこんのごまマヨサラダ バナナ	りんごゼリー
18	土	豆腐と白菜の煮物 バイクドおさつ オレンジ	鶏肉とごぼうの炊き込み
19	日		
20	月	卵の野山焼き ほうれん草のソテー 人参の甘煮 オレンジ	カレー蒸しパン
21	火	煮魚 ごま酢和え さつま芋の甘煮 バナナ	ねぎ焼き
22	水	肉うどん ブロッコリーの浸し オレンジ	豆乳ココアケーキ
23	木	* 発表会 *	
24	金	豚肉の生姜焼き 茹キャベツ コロコロサラダ りんご	いなり寿司
25	土	高野豆腐の卵とじ 小松菜の浸し バナナ	ヨーグルトゼリー
26	日		
27	月	鶏肉の照焼き ほっこり白和え ブロッコリーの浸し オレンジ	シュガーパイ
28	火	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
29	水	野菜入りチキンナゲット ほうれん草と春雨のサラダ 粉ふき芋 オレンジ	大学芋
30	木	魚の味噌マヨネーズ焼き 和風サラダ 人参の煮付 バナナ	きのこ混ぜピラフ
31	金	のっぺい汁 納豆の磯和え オレンジ	じゃこトースト

『 ショートブレッドクッキー 』

〈材料(5人分)〉

- ・バター 60g
- ・砂糖 10g
- ・薄力粉 100g
- ・グラニュー糖 適量

- ①バターは常温に戻しておく。
- ②薄力粉を2~3回、ふるう。
- ③ボウルに①を入れ、白くなるまで混ぜる。(途中で砂糖を加える。)
- ④③の中に②を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④をのばし、下にグラニュー糖をふり、包丁で切れ目を入れる。
- ⑥160℃のオーブンで20分程度焼く。



* 春の七草 *



春の七草とは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのことです。スズナは、かぶの古い呼び名で、スズシロは大根の古い呼び名だそうです。1月7日に七草がゆを食べると、1年を元気に過ごせるといわれています。お正月にたくさんのごちそうを食べて疲れた胃腸を休ませてあげる為にも、家族で七草がゆを食べましょう。



体を温めよう!

人参、れんこん、ごぼうなどの根菜類には体を温める効果があります。また、風邪をひきにくくしたり、回復力を高めてくれる栄養素が含まれています。シチューやスープ、お鍋に入れて食べると体がぽかぽかしてくるので、まだまだ寒い日が続くこの時期には、毎日の食事に積極的にとり入れたいですね。



※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。