

1月 食育だより

令和5年1月1日発行 豊川こども園給食



今年も残りわずかとなりました。31日には年越しそば、年明けはおせちやお雑煮などたくさん食べられることと思います。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような優しい味の食事がぴったりです。こども園でも1月7日に頂く予定です。来年も食を通して、頂く命の大切さやみんなで食べる楽しさなど伝えていけたらいいなと思います。1年間どうぞよろしくお祈りします。



12月の人気メニューレシピ

★じゃがまるくん (4人)

- ・じゃが芋 2つ
- ・バター 30g
- ・片栗粉 30g
- ・塩 少々
- ・刻みのり 適量



<作り方>

- ①じゃが芋の皮をむき、輪切りにしてゆでる。
- ②櫛が通るくらいになったら、お湯をよく切る。
- ③じゃが芋を温かいうちにつぶし、残りの材料をくわえたら手で丸に形成する。
- ④フライパンで両面よく焼いたらできあがり！



てりやきチキン



Merry Christmas!



グラタン



マッシュポテトのツリー



かんたんなクロースター



じょうたんべたよ!



おせんぷうにこぎ



少しずつ好きな味の野菜、嫌いな食感などがでてきたたんぼぼ組さん。月齢ごとに大きさや柔らかさを変えたり、おうちで食べた食材は園でも提供しています。これから色々な食べ物に出会うのが楽しみです(^.^)♪



1月のこんだて

月	火	水	木	金	土
お正月	2023	④ クリームシチュー ソーセージソテー 果物 マカロニ黄粉	⑤ 魚のマヨみそ焼き 大根のショウキ煮 レタス 肉まん	⑥ 豆腐の中華煮 レバーの生姜煮 果物 七草がゆ	⑦ 親子うどん 果物 お菓子
成人の日	⑩ お弁当の日 米粉のパンクッキー	⑪ 魚の味噌煮 春雨サラダ ブロッコリー ぜんざい	⑫ 鶏のつくね焼き 五色和え 枝豆 チーズ蒸しパン	⑬ 鰯のごぼう天 コールスローサラダ ブロッコリー カルシウムかりんとう	⑭ ちゃんぼん ミニゼリー お菓子
⑮ 栄養すいとん レバーのケチャップがらめ 果物 香月パン	⑯ ベーコンじゃが シュウマイ ブロッコリー もちもちチーズパン	⑰ 魚のピカタ ひじきサラダ サニーレタス ウイナーロール	⑱ 麻婆豆腐 もやしサラダ 枝豆 ヨーグルト・お菓子	⑲ 焼肉 野菜炒め 果物 ピザパーティー	⑳ きのコスパゲティ 棒チーズ お菓子
㉑ ポトフ ほうれん草のきのこ和え 果物 マドレーヌ	㉒ 魚のしぐれ煮 キャベツのおかか和え 枝豆 みたらし団子	㉓ 炒り鶏 しらすとわかめの卵焼き ブロッコリー りんごジャムサンド	㉔ 魚のコーンマヨ焼き パプリカの中華和え レタス ☆ピラフおにぎり	㉕ 肉豆腐 ひじきのソフトふりかけ 果物 ドーナツ	㉖ 焼きそば ミニゼリー お菓子
㉗ ビーフカレー 福神漬 果物 オレンジトースト	㉘ とり天 パンサンス サニーレタス ☆たこ焼き			<p>1月のおいしいたべものー</p> <p>いちご・みかん・白菜・大根・寒ブリ・かぶ ブロッコリー・水菜・春菊・キャベツ・他</p>	

※行事等により、献立を多少変更することがあります。☆は新メニューです。