

1月 食育だより

令和5年 12月 22日発行 豊川こども園給食



2023年も残り僅かとなりました。大晦日やお正月で
ごちそうをたくさん食べることと思います。胃腸に負担が
かかっているからだには、七草がゆのような温かくて
優しい味の食事がぴったりです。こども園では5日に
頂く予定です！来年もおいしい給食をお楽しみに～♪



12月のおすすめメニューレシピ

★はくさいのじゅくり(4人)

- | | | | |
|------|------|-------|------|
| ・豚肉 | 300g | ・油 | 適量 |
| ・人参 | 150g | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・大根 | 150g | ・コンソメ | 大さじ1 |
| ・白菜 | 800g | ・薄口醤油 | 20ml |
| ・しめじ | 100g | ・酒 | 20ml |

<作り方>

- ①人参・大根を乱切りにする。白菜は食べやすい大きさにざく切り。しめじは石附をとりほくしておく。
- ②熱したフライパンに油をひき豚肉を炒める。
- ③①の白菜の葉以外を全て加え、具材が隠れないくらい水を入れたら煮込む。
- ④あくをとり、人参と大根に火が通ったら白菜の葉と調味料を加えじっくり煮る。
- ⑤味を調えたら完成。



クリスマスメニュー



Merry Christmas!

♪たんぽぽぐみさん♪



お友達も増えてきて
みんなでもりもり
食べています♡
乳歯も生え、かみかみも
上手になってきました！

1月のこんだて

月	火	水	木	金	土
<h1>謹賀新年 2024</h1>			④ ポークカレー 福神漬け ゆで卵 やせうま	⑤ 魚の甘辛煮 野菜のミルクサラダ ブロッコリー 七草がゆ・果物	⑥ 親子うどん ミニゼリー お菓子
⑧ 成人の日 	⑨ 鯛のミンチボール揚げ 線野菜 果物 カルシウムかりんとう	⑩ お弁当の日 ぜんざい	⑪ 炒り鶏 しらすとわかめの卵焼き 枝豆 ヨーグルト・お菓子	⑫ 魚の洋風焼き 大根のショギ煮 サニーレタス ピザパーティ	⑬ あんかけちゃんぽん 棒チーズ お菓子
⑭ ポトフ 竹輪の磯辺揚げ 果物 マドレーヌ	⑮ 牛肉の柳川風 煮豆 ブロッコリー オレンジトースト	⑯ 魚のピカタ ひじきサラダ サニーレタス パン	⑰ 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 果物 肉まん	⑱ 魚のしぐれ煮 パプリカの中華和え 枝豆 ポップコーン	⑲ 焼うどん 果物 お菓子
⑳ かきたま汁 レバーのマリアナソース 果物 りんごジャムサンド	㉑ 魚のコーンマヨ焼き キャベツのおかか和え 枝豆 わかめおにぎり	㉒ とり天 五色和え 果物 かりかりいりこ・ミニゼリー	㉓ 肉じゃが ソーセージステーキ ブロッコリー ロールケーキ	㉔ 魚の味噌煮 マカロニサラダ サニーレタス ドーナツ	㉕ きのコスパゲティ 棒チーズ お菓子
㉖ ハッシュドビーフ 海藻サラダ 人参蒸しパン	㉗ 豆腐の中華煮 レバーの生姜煮 枝豆 ぶどうゼリー・お菓子	㉘ スペイン風オムレツ 竹輪と大根のごまなます ブロッコリー パン	-1月のおいしいべもの- カリフラワー・キャベツ・春菊・みかん はまち・たら・金目鯛など		
				㉙ 4日のやせうまは 大分の郷土料理です	

※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。