

きゅうしよくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1月				
2火				
3水				
4木	豚丼, 味噌汁, バナナ	ごはん	うどん	お茶
5金	豚肉のしょうが焼き, 味噌汁, オレンジ	ごはん	おにぎり	お茶
6土	親子うどん, りんご	めん		
7日				
8月	 			
9火	ミートスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
10水	コロッケ, ごま和え, 納豆, 味噌汁	ごはん	みたらし団子	牛乳
11木	おでん, 小松菜のサラダ, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
12金	五目鶏ご飯, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	ホットケーキ	牛乳
13土	餅つき会			
14日				
15月	和風ピラフ, ふわふわスープ, ごぼうサラダ	ごはん	おにぎり	お茶
16火	ひき肉蒸し, ブロッコリーおかか和え, 味噌汁	ごはん	ピンキーパン	牛乳
17水	お弁当の日		スティックパン	果汁
18木	筑前煮, 納豆, 味噌汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
19金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	お汁粉	お茶
20土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん		
21日				
22月	中華丼, スープ, りんご	ごはん	うどん	お茶
23火	チンジャオロース, ミニトマト, スープ	ごはん	大学芋	牛乳
24水	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	おにぎり	お茶
25木	鯖の塩焼き, ごま和え, 納豆, 味噌汁	ごはん	ジャムサンド	カルピス
26金	ちらし寿司, 鶏のから揚げ, ミニトマト, すまし汁, 一口ゼリー	ごはん	バナナケーキ	牛乳
27土	きつねうどん, りんご	めん		
28日				
29月	焼豚チャーハン, ひじきサラダ, スープ	ごはん	マスカルポーネ	牛乳
30火	鶏肉のクリーム煮, 菜めし, ブロッコリーごまマヨネーズ	ごはん	スパゲッティ	牛乳
31水	カレーライス, キャベツとパインのサラダ	ごはん	ふかし芋	牛乳

「鶏肉のクリーム煮」

保育園では、鶏肉のクリーム煮には寒い時期に甘みを増すカブをいれています。

- ＜材料＞ 1人当たり
- ・鶏もも肉 20g (一口大)
 - ・ウインナー 20g (1cm斜め)
 - ・冷凍コーン 10g (流水洗い)
 - ・玉ねぎ 30g (1cmくし切)
 - ・いんげん 10g (茹でて1cm)
 - ・人参 20g (いちよう切)
 - ・牛乳 80g
 - ・シチューの素

体を温める食材を摂ろう！

食べ物には、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、人参、大根やれんこんなどの野菜や味噌やしょうゆなどの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。この時期、積極的に食事に取り入れるといいでしょう。

＜作り方＞

- ① 鍋に油を引き、鶏肉とウインナーを炒める。
- ② 肉の色が変わってきたら、野菜を入れ更に炒め、水を入れ野菜が軟らかくなるまで煮る。
※旬のカブを入れても美味しいですよ！その場合は他の野菜が柔らかくなったから入れてください。最初から入れるととろけてしまいます
- ③ 牛乳とシチューの素をいれ、とろみがつくまで煮込む。
- ④ 水、牛乳、シチューの素は好みで加減しながら仕上げましょう。