

# ふたばの食 1月



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
5	水 鶏のからあげ いんげんのごま和え 芋煮 清まし汁	スキム ビスケット	あられ	406	14.9	12.5	58.9	1.1
6	木 鮭の照り焼き 大根サラダ とうもろこし 豚汁	牛乳 ワッフル	きなこプリン	451	24.2	17.9	50.9	0.9
7	金 カレーうどん 和風れんこんサラダ	お茶 きなこ餅	みかん	438	13.6	25.6	45.3	3.0
8	土 チキンライス スープ 果物	牛乳 せんべい	クッキー					
11	火 わかめご飯 ちくわの磯部揚げ ナポリタン 野菜スープ	スキム ハムサンド	チーズ・他	410	10.5	9.6	72.5	1.6
12	水 肉じゃが煮 鶏とキャベツのナムル	マスケットゼリー	りんご	443	17.3	14.4	65.9	0.9
13	木 白身のホイル焼き 春雨の酢の物 スープ餅	フルーツヨーグルト	カステラ	368	17.0	3.5	51.0	2.6
14	金 ソースカツ丼 ごぼうサラダ	スキム あられ	水ようかん	478	12.2	22.4	59.2	1.6
15	土 親子丼 味噌汁 果物	牛乳 ビスケット	せんべい					
17	月 揚げしゅうまいの野菜あんかけ いんげんのマヨ和え かき玉汁	お茶 わかめおにぎり	芋かりんとう	409	9.2	16.7	57.8	1.6
18	火 ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 いちご大福	クラッカー	515	11.3	23.3	68.4	2.7
19	水 ビーフン炒め 厚揚げ煮 オレンジ ポターージュ	プリン	蒸しパン	444	14.6	15.7	63.5	1.2
20	木 赤魚煮 マカロニサラダ クリームシチュー	スキム ウィンナーパン	バナナ	449	18.5	12.8	68.2	1.2
21	金 ★お寿司バイキング 切干煮 いちご なめこ汁	牛乳 肉まん	せんべい	535	17.7	20.6	76.2	1.9
22	土 炊き込みご飯 清まし汁 果物	牛乳 クッキー	かりんとう					
24	月 鶏の甘酢あん和え パンプキンサラダ ラーメン汁	スキム 蒸しとうもろこし	ウエハース	516	18.9	19.4	68.8	1.4
25	火 揚げご飯 じゃが芋のそぼろ煮 法菜と白菜のごま和え 味噌汁	牛乳 スイートポテト	棒ビスケット	491	18.0	15.5	77.4	1.7
26	水 手作り春巻き しらすとわかめの酢の物 きのこスープ	スキム クッキー	スティックパン	378	9.9	16.4	47.1	1.3
27	木 白身の天ぷら うす揚げときゅうりのゴマ醤油和え 豆乳汁 一口ゼリー	ヨーグルト	かんぱん・他	521	18.8	23.8	60.0	1.2
28	金 三色丼 噛み噛みサラダ	牛乳 扇パーム	いちご	426	17.0	12.6	68.6	1.3
29	土 カレーライス サラダ 果物	牛乳 せんべい	クラッカー					
31	月 卵の袋煮 豚しゃぶサラダ うどん汁	スキム あられ	くろ棒	501	21.5	20.6	58.6	2.3

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。  
 ※献立は都合により、変更することがあります。  
 ※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。

## ～1年の始まりは楽しく美味しく食べて活力を～

新しい年を祝う1月には、お正月や鏡開きなど様々な行事があります。ひな祭りのひし餅、子どもの日の柏餅など日本の行事食にお餅は欠かせません。お餅は手軽に手に入れることも出来ます。パワーをつけて子供も大人も健康に1年を過ごしていきましょう。話は変わり、新型コロナの影響で需要が落ち込み、牛乳が大量に廃棄されています。このニュースを見てから、スーパーへ行っても少し意識が向くようになりました。カルシウム摂取の為にも、料理への活用など意識してみたいかがですか？定番のシチューやグラタンに使ったり、親子でフルーチェやホットケーキを作ったりも出来ますね。



園でも好きなお餅を選んで食べました。「お餅、お餅♪」とルンルンな子供たち。きなこ餅は圧倒的人気ですが、ぜんざいが好きな子もいるようで驚きました。1月もお餅を食べます。

## クリスマス会給食

いつもとは違うお皿や見た目の給食に「わあ～」と自然と笑顔になる子供たち。少しのひと手間が喜びになると感じました。当日は家庭でもケーキやご馳走を食べ、楽しい時間を過ごしたことでしよう。



・寒天は完全に沸騰させる  
 ・熱いまま型に入ると二層になるので注意

## 〈水ようかん〉冬のデザート！手軽に安く作れます。

市販の箱、3個分  
 水800cc 粉寒天6g 粉末の黒糖80g 上白糖90g 塩少々 こしあん500g

- ①鍋に寒天と水を入れて煮立たせ、寒天を溶かします。
- ②黒糖と砂糖を入れて完全に溶かし、隠し味の塩少々入れます。
- ③こしあんを別のボールに出しておき、そのボールへ鍋で煮溶かした寒天液を少しずつ入れ溶きほぐします。
- ④溶きほぐしたこしあんを鍋に戻し、少し火にかけます。鍋の回りがフツフツしたら火を止めます。
- ⑤粗熱をとって、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やして完成