

* * * * * 給食だより * * * * *



令和6年1月4日(木曜日) どんぐり保育園

・まだまだ寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。今年も5日のおやつにみんなでいただきます。

野菜の栄養を逃さない工夫

野菜には水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがあります。ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮ものや汁ものにするといいでしょう。また、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンは油で炒めると吸収率がよくなります。

季節の朝ごはんレシピ

卵とほうれんそうのぞうすい

★材料(1人分)
 だし汁.....150mL ゆでたほうれんそう.....20g
 ごはん.....100g 卵.....1/2個

★作り方
 ①だし汁にごはん、ゆでたほうれんそうを入れて煮る。
 ②①が煮立ったら卵を溶き入れ、火が通ったら完成。



令和6年1月の給食献立表		どんぐり保育園	
日	曜	メニュー	おやつ
4	木	ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ	牛乳 菓子
5	金	煮魚 けんちん煮 味噌汁	◎七草がゆ
6	土	スープスパゲティ 牛乳 果物	菓子
9	火	麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークピッツ	牛乳 菓子
10	水	ポークビーンズ ごま酢和え 子持昆布	牛乳 菓子
11	木	筑前煮 ほうれん草の白和え すまし汁	◎ぜんざい
12	金	魚の中華あんかけ 五目きんぴら 卵スープ	◎スキムミルク 菓子
13	土	カレーうどん 牛乳 菓子	菓子
15	月	親子煮 もやしのナムル 魚肉ソーセージ	牛乳 菓子
16	火	チーズハンバーグ マカロニサラダ かき玉汁	牛乳 菓子
17	水	肉団子の甘酢あんかけ 伴三絲 わかめスープ	牛乳◎スウィートポテト
18	木	魚のおろし煮 リンゴサラダ 沢煮椀	牛乳 ◎梅が枝餅
19	金	🏠むつき誕生会🏠	カルピス ケーキ
20	土	チャンポン 牛乳 果物	菓子
22	月	じゃが芋の卵とじ 三色和え そうめん汁	牛乳 菓子
23	火	豆腐ナゲット 甘酢キャベツ きつねスープ	牛乳 菓子
24	水	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え 味噌汁	牛乳◎マドレーヌ
25	木	おでん ふりかけ	牛乳◎クラッカーサンド
26	金	シーフードカレー MIX サラダ 福神漬	◎スキムミルク 菓子
27	土	親子うどん 牛乳 果物	菓子
29	月	ミネストローネスープ 干草焼き ふりかけ	牛乳 菓子
30	火	れんこんボール 白菜のごまマヨ和え のっぺい汁	牛乳 ◎焼き芋
31	水	豆腐ギョウザ 切り干し大根の煮物 コーンスープ	牛乳◎マカロニ黄粉

* 1月19日(金)は、むつき誕生会です。3. 4.5歳児はお弁当はいりません。
 +献立…あんかけ丼・チキンサラダ・たこさんウインナー・果物・ミニゼリー
 ◎副食には毎日果物を添えます。
 ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。
 ◎印は手作りおやつです。

※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家ですませて、登園させてください。
 ☆12月の喫食状態はよく食べています。



親子で学ぶ食の基本

いろいろなだしを知ろう

昆布やかつお節などを水や湯につけてうま味を引き出したものがだしで、和食の基本になります。どんなだしがあり、それぞれがどんな料理に適しているかを見てみましょう。

 かつお節 お吸いもの、みそ汁、煮もの、茶碗蒸し、鍋つゆ	 昆布 煮もの、鍋もの	 煮干し みそ汁、うどんだし
 干しいたけ めんつゆ、炊き込みごはん	 焼きあご 鍋つゆ、めんつゆ、煮もの	 野菜くず 野菜スープ、煮もの