



1月給食献立表



平成29年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
4	木	牛乳 アンパンマンビスケット	いなかうどん パイン缶	牛乳 綱あられ
5	金	牛乳 ルヴァン	マーボー丼 ナムル 黄桃缶	牛乳 サッポロポテト
6	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲッティー 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット
9	火	牛乳 エースコイン	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごまあえ 納豆	牛乳 シュガーサンド
10	水	牛乳 ハードビス	肉じゃが 水菜とちりめんの和え物 りんご 焼きのり	牛乳 芋ぜんざい
11	木	牛乳 野菜かりんとう	魚の磯辺揚げ 七福なます 麩のすまし汁	牛乳 キャラメルスナック
12	金	牛乳 ぱりんこ	赤飯 松風焼き かぶのゆかりあえ のっぺい汁 みかん	牛乳 ココナッツサブレ
13	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん 青菜と切干大根のサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 コーンフレーク	厚揚げの和風あんかけ すまし汁 きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 アーモンドクッキー
16	火	牛乳 バナナ	ぶりの照り焼き 五色炒め 大根のみそ汁	牛乳 くらめ豆乳蒸しパン
17	水	牛乳 こんがりサクサク	五目煮 青菜のおひたし ミートボール みかん (3未)梅ちりごはん	牛乳 ピザトースト
18	木	牛乳 アンパンマンビスケット	ポトフ 白菜とツナのサラダ 手作りふりかけ ウィナー	牛乳 小魚 綱あられ
19	金	牛乳 ルヴァン	マーボー丼 ナムル 黄桃缶	牛乳 チーズ サッポロポテト
20	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲッティー 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット
22	月	牛乳 プチスナック	五目汁 キャベツの酢の物 ナゲット パイン缶	牛乳 シュガーサンド
23	火	牛乳 エースコイン	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごまあえ 納豆	牛乳 さつまいもとりんごのきんとん
24	水	牛乳 ハードビス	肉じゃが 水菜とちりめんの和え物 りんご 焼きのり	牛乳 青菜のおにぎり
25	木	牛乳 野菜かりんとう	魚の磯辺揚げ 七福なます 麩のすまし汁	牛乳 かつぱえびせん
26	金	牛乳 ウエハース	豆乳コーンシチュー カリフラワーのごま塩サラダ みかん	牛乳 ココナッツサブレ
27	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん 青菜と切干大根のサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット
29	月	牛乳 コーンフレーク	厚揚げの和風あんかけ すまし汁 きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 アーモンドクッキー
30	火	牛乳 バナナ	ぶりの照り焼き 五色炒め 大根のみそ汁	牛乳 くらめ豆乳蒸しパン
31	水	牛乳 こんがりサクサク	五目煮 青菜のおひたし ミートボール みかん (3未)梅ちりごはん	牛乳 ベジータクラッカー

- ★ たんぽぽ・すみれ・あじさい組さんは、お米2合を12日までに持って来てください。
- ★ 袋には必ずクラス名(1組か2組も)、名前を大きくはっきりと書いてください。
- ★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。



<芋ぜんざい(1人分)>

あずき	13g	(じゃが団子)	
砂糖	10g	じゃがいも	13.5g
塩	少々	片栗粉	3g
		豆乳	3g

1. 多めの水にあずきを入れ火にかけ、沸騰したら汁を捨てる
2. もう一度水とあずきを入れ火にかけ柔らかくなるまで煮て砂糖と塩で味をつける。
3. じゃがいもを茹でてつぶし、片栗粉と豆乳をまぜ、耳たぶ程度の固さにこねる。
4. 小さく丸めて焼き、器に団子を入れ汁をそそぐ。



味覚を育てる方法

1. 食材にふれる回数を増やす
2. 色々な食品・味に触れさせる
3. 調理の工夫で食べやすくする
4. 食べることを勇気付ける言葉かけをする
5. 五感を使って味わう