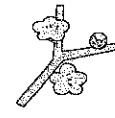


1月 予定献立表 & 給食だより



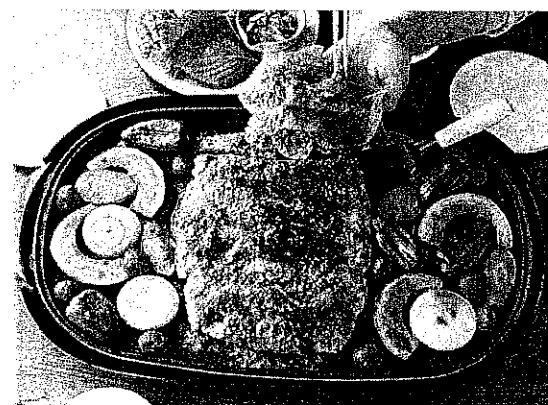
※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がでます。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。



認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名			おやつ	日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
04水	ごはん、ウインナーカレー、大根のツナサラダ、くだもの	じゃがいも、○コーンフレーク、米粉、油、○油、マヨネーズ、ごま、米	ウインナー、ツナ油漬缶、◎牛乳	くだもの、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン	◎牛乳、○お茶、○マシュマロサクサクボール	19木	トルコ料理 ごはん、チョルパ(トルコスープ)、ムサカ、トルコ風ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、小麦粉、○コーンフレーク、オリーブ油、○油、米	◎牛乳、○豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、○卵、○生クリーム、ひよこまめ(ゆで)、とろけるチーズ、バター、◎牛乳	くだもの、なす、たまねぎ、きゅうり、レモン果汁、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○しっとりカカオケーキ
05木	ごはん、味噌汁、赤魚の焼きおろし煮、ひじきの炒り煮、くだもの	◎黒砂糖、砂糖、○焼ふ、○ごま、油、○砂糖、片栗粉、米	◎牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、ちくわ、○きな粉、◎牛乳	くだもの、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○麩のラスク	20金	ごはん、みそ汁、かきあげ、コールスローサラダ、くだもの	◎小麦粉、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、米	◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、ウインナー、しらす干し、卵、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、えだまめ、ねぎ	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○グッキー
06金	ごはん、みそ汁、おでん、小松菜のごまあえ、くだもの	◎米、板こんにやく、さといも、砂糖、ごま、○ごま、米	ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し、◎牛乳	くだもの、だいこん、ごまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○ごまつな、カットわかめ	◎牛乳、○お茶、○春の七草入りおにぎり	21土	ごはん、わかめのスープ、中華丼、くだもの	◎米粉、○砂糖、○油、ごま油、片栗粉、ごま、米	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎豆乳、◎牛乳	はくさい、くだもの、○かぼちゃ、にんじん、ごまつな、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○パンブキンマフィン
07土	ごはん、かき玉汁、ピビンパ、くだもの	ごま、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎牛乳	くだもの、もやし、ごまつな、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○タルト	23月	ごはん、豆腐旨煮、鮭の西京焼き、ほうれん草のおかか和え、さつま芋のレモン煮、くだもの	さつまいも、○小麦粉、○油、◎黒砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米	◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	くだもの、ほうれん草、はくさい、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、レモン果汁	◎牛乳、○牛乳、○黒糖ちんすこう
10	ごはん、豆乳スープ、さけのサラダ焼き、きんぴらごぼう、くだもの	じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖、米	豆乳、さけ、◎牛乳、○カルピス、◎牛乳	くだもの、はくさい、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、ごぼう、クリームコーン缶、にんじん、えのきたけ	◎牛乳、○お茶、○カルピスポンチ	24火	ごはん、みそ汁、鶏の唐揚げ&ブロッコリー、南瓜のマッシュサラダ、くだもの	◎ホットケーキ粉、さといも、○マヨネーズ、マヨネーズ、油、片栗粉、米	◎牛乳、鶏もも肉、◎豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎ツナ油漬缶、○卵、ウインナー、◎牛乳	かぼちゃ、くだもの、たまねぎ、だいこん、○コーン缶、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○ツナマヨパン
11水	ごはん、すまし汁、松風焼き、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、くだもの	◎白玉粉、じゃがいも、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、米	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、◎木綿豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ、ちくわ、赤みそ、○きな粉、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カットわかめ、あおのり	◎牛乳、○牛乳、○あんこもち	25水	ごはん、すまし汁、ブリの照り焼き、根菜と豚肉のみそ煮、くだもの	◎じゃがいも、じゃがいも、○油、砂糖、油、焼ふ、米	◎牛乳、ぶり、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	くだもの、だいこん、にんじん、さやえんどう、ごぼう、ねぎ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○フライドポテト(カレー味)
12木	お誕生日会 ごはん、はるさめスープ、ヒレカツ&キャベツ、スパゲティのサラダ、お楽しみデザート	◎米粉、マヨネーズ、パン粉、○砂糖、スパゲティ、○油、油、小麦粉、はるさめ、オリーブ油、米	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、◎豆乳、卵、ハム、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、にんじん、にら、○レモン果汁	◎牛乳、○牛乳、○もっちりバナナケーキ	26木	ごはん、みそ汁、れんこんバーグ、ひじきのツナ酢あえ、くだもの	◎米粉、○さつまいも、○砂糖、片栗粉、○油、砂糖、油、米	◎ヨーグルト(ドリンク)、◎豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、さつまいも揚げ、◎牛乳	くだもの、はくさい、もやし、たまねぎ、れんこん、にんじん、えのきたけ、にら、いんげん、ひじき揚げ、◎牛乳	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○さつま芋蒸しパン
13金	ふるさと給食 ごはん、わかめのスープ、チリコンカン、ガレット、くだもの	じゃがいも、○フランスパン、マヨネーズ、○砂糖、ごま油、米	◎牛乳、蒸し大豆、牛ひき肉、ベーコン、○バター、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、くだもの、ホールトマト缶、にんじん、マッシュルーム、カットわかめ、ねぎ、にんにく、パセリ	◎牛乳、○牛乳、○きなこラスク	27金	愛情の日	◎小麦粉、○砂糖、○油	◎牛乳、○卵、◎豆乳、米みそ、◎牛乳		◎牛乳、○牛乳、○シフォンケーキ
14土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	◎白玉粉、◎米粉、○砂糖、米粉、砂糖、油、米	◎牛乳、牛肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、◎木綿豆腐、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、もも缶、みかん缶、にんじん、しめじ、えのきたけ、○よもぎ	◎牛乳、○牛乳、○大福	28土	ごはん、すまし汁、親子丼、くだもの	米、砂糖、クラッカー	◎牛乳、卵、鶏もも肉、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○クラッカーサンド
16月	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、すき焼き風煮物、海藻サラダ、くだもの	◎米粉、しらたき、砂糖、○油、焼ふ、○砂糖、ごま油、米	◎牛乳、牛肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	くだもの、はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○マーマレード、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○米粉の甘酒蒸しパン	30月	ふるさと給食 ごはん、ビーフカレーシチュー、マゼンタサラダ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、◎ポップコーン、小麦粉、油、○油、米	◎牛乳、牛肉(もも)、ウインナー、バター、◎豆乳、◎バター、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン、きゅうり、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○キャラメルポップコーン
17火	ごはん、白菜スープ、タンダーリーチキン、ほうれん草とえのきたけのお浸、くだもの	◎米、○ごま、ごま油、米	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○しらす干し、◎牛乳	くだもの、ほうれん草、はくさい、にんじん、えのきたけ、にら、にんにく	◎牛乳、○お茶、○若布じゃおにぎり	31火	ごはん、すまし汁、すりみだんご、かぶの梅あえ、くだもの	◎食パン、油、片栗粉、○砂糖、砂糖、米	◎牛乳、いわし、○生クリーム、油揚げ、かつお節、◎牛乳	くだもの、はくさい、かぶ、キャベツ、○もも缶、たまねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、○みかん缶、ねぎ、うめ干し	◎牛乳、○牛乳、○フルーツサンド
18水	ごはん、おかず汁、魚のコーンマヨ焼き、かぶの塩こぶあえ、くだもの	さといも、○砂糖、マヨネーズ、ごま油、米	◎牛乳、◎豆乳、たら、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎ゼラチン、◎牛乳	くだもの、かぶ、たまねぎ、コーン、かぶ・葉、えのきたけ、しめじ、塩こんぶ	◎牛乳、○牛乳、○プリン						

年末年始 家族と盛り上がる! ホットプレートでBIG焼肉ハンバーグ



焼肉を食べたいけれど、お肉をたっぷり買うのはお財布が厳しい・・・という週末に。お手頃なひき肉でちょっとだけ焼肉気分を!

(材料)

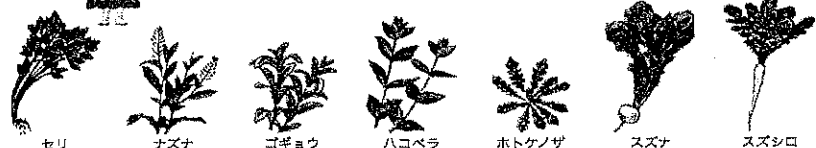
- A) 合いびき肉 600g
- ・パン粉(乾) 1カップ
※牛乳に浸しておく
- ・牛乳 1/2カップ
- ・卵 2個
- ・たまねぎ 1個(200g)
- ・焼き肉のたれ 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・油 適量

- ・冷蔵庫に残っている野菜適量
- ・サンチェ、サニーレタス

(作り方)

- ①たまねぎはみじん切りにする。パン粉は牛乳に浸しておく。ボウルに(A)を入れて粘りがでるまでよく練る。
 - ②ホットプレートに油を入れてのぼし、1をのせて、ヘラで2cm厚さ程度に平らに形を整える。
 - ③両端に野菜を置いて軽く塩(分量外)をふり、蓋をして250度で熱する。ジュジュ音がしたら200度にして10分焼く。
 - ④全体に火が通ったら、焼き肉のタレを塗り、いりごまをちらす。
- *サンチェやサニーレタスに巻いて食べる。

♪おぼえよう! ～春の七草～♪



せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ
これぞなくさ

*1月6日 おにぎりの中に春の七草が入っています。

～認定こども園・保育所
せらのふるさと給食～

今月のせら食材



大豆 牛肉

- ・チリコンカン
- ・すき焼き風煮物
- ・ビーフカレーシチュー