

平成30年 1月 こんだてひょう

〒708-0014
津山市院庄1039-1
社会福祉法人 院庄さくらこども園
TEL 28-2475
FAX 28-2150

行事	日	曜	献立名	3歳未満児追加	10時おやつ <small>※3歳以上児は飲み物のみとなります</small>	3時おやつ
	4	木	希望保育（お弁当の日）		かし	かし
	5	金	ゆかりご飯 えびの旨煮 だし巻き卵 昆布巻 紅白なます フルーツきんとん きんかん	Feチーズ	Caウエハース	プチシュー
	6	土	きつねうどん コーンソテー 中華ごまサラダ	白桃缶	かし	かし
	8	月	成人の日			
	9	火	七草粥 ぶりの照り焼き ほうれん草の磯和え 炒り煮こんにゃく ピーチゼリー	スティック きゅうり	ミルク・ビスコ	マカロニきなこ
	10	水	ハードロール うずら卵フライ グリーンサラダ コンソメスープ りんご	いちごジャム	ミルク・芋けんぴ	お年玉カップケーキ
	11	木	お雑煮 白菜のごま酢和え さつま芋のバター焼き みかん	干しプルーン	きなこもち	ババロア
	12	金	わかめご飯 鶏の塩こうじ焼き 水菜の梅サラダ 豆腐の清汁 バナナ	うず巻き麩	もち	大豆の揚げ菓子
	13	土	ナポリタン パプリカのサラダ きのこのソテー	みかん缶	かし	かし
	15	月	ご飯 ポークソテー ごぼうサラダ 高野煮 グレープフルーツ	ごま塩	干し芋	りんごのタルト
	16	火	麦ご飯 鯖の竜田揚げ のり風味酢の物 じゃがバター りんご	ゆかり	ミルク・Feチーズ	おからクッキー
	17	水	メロンパン ハンバーグ コールスローサラダ チャウダー オレンジ	パイ缶	まんてん黒豆	焼きうどん
	18	木	三色丼 白和え 里芋の煮物 豚汁 ヨーグルト	コーンフレーク	ミルク・煮干し	バナナのパウンドケーキ
	19	金	玄米ご飯 シューマイ 大豆サラダ かぼちゃのツナ和え みかん	味付けのり	ミルク・きなこウエハース	牛乳クリームサンド
	20	土	味噌ラーメン がんもの煮物 さつま芋のオレンジ煮	さくらんぼ缶	かし	かし
	22	月	おかかおにぎり 鶏の唐揚げ 白菜のゆかり和え きんぴらごぼう きんかん	じゃこ	干しプルーン	かぼちゃのマフィン
	23	火	カレーライス 福神漬 ちくわの磯辺揚げ 切干サラダ りんご	コーン	ミルク・バナナ	プリン
	24	水	黒糖レーズンパン 鮭のレモン焼き 海藻サラダ コーンポタージュ いよかん	人参の甘煮	ブルーベリー	きなこ団子
	25	木	ミートスパゲッティ キャベツのごまサラダ Feチーズ オレンジ	レーズン	ミルク・するめ	フルーチェアラモード
	26	金	中華丼 春雨の酢の物 煮豆 かぶのスープ スウィーティー	ブロッコリー	ミルク・昆布	ホットビスケット
	27	土	肉うどん きゅうりさい かぼちゃサラダ	黄桃缶	かし	かし
	29	月	鶏ごぼうご飯 まいたけの天ぷら けんちん汁 キャベツの塩昆布和え りんご	ポークピッツ	Feウエハース	シュガートースト
	30	火	ご飯 鯖の西京焼き ひじきの煮物 なめたけ和え 桃ゼリー	きなこ	ミルク・スティック野菜	お好み中華まん
	31	水	デニッシュ ささみのマスタード焼き ポトフ マカロニサラダ バナナ	うずら卵	Caチーズ	じゃこおにぎり

明けましておめでとうございます。
年末年始はどのように過ごされた
でしょうか。各家庭でおせち料理やお
雑煮など、お正月料理をたくさん食
べられたことと思います。お正月休
み明け、早寝・早起き・バランスの
よい食事で体調を整え、今年も元気
に過ごしましょう。

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的
に食べましょう。体を温めるには、おかずに
肉・魚・卵・大豆製品など、良質なたんぱく質
を豊富に含む食材をしっかりと取り入れること
です。野菜ではしょうが、ねぎ、たまねぎ、小松
菜、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれ
ます。味噌汁やスープ、シチューにすりおろし
たしょうがを加えるのもおすすめです。



おせち・七草粥

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを
願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物とい
われています。健康を願う黒豆、豊かに暮らせるように
願うきんとん、長寿を願うえびなど、縁起をかついだ料
理が詰め合されています。さくら組さんは5日におせち
料理を重箱に詰めて取り分けて食べたいと思います。
七草粥は1月7日に邪気を払い無病息災を祈って食べ
られてきたものです。お正月のごちそうで疲れた胃にも
ぴったりです。

クッキング もちつき・カレーの買い物・カレー作り

今月はもちつきをします。さくら組・たんはは組さんは杵でも
ちをついたり、みんなできなこをまぶして食べ、給食ではお雑煮
にしたいと思います。
22日にカレーの材料をマルナカに買いに行きます。さんまの
ときより、今回は種類が増えます。
カレー作りは2回目ですが、包丁を使うのは久しぶりなので、
お家でも練習をしてみてください。

-  ... おせち
-  ... カレーの買い物
-  ... 七草
-  ... カレー作り
-  ... もちつき
-  ... お誕生日会

今月の目標
スプーンや箸を
上手に持って
食べましょう