



# 1月の予定献立表



2023年1月1日  
王子町保育園

月	火	水	木	金	土
2		4	5	6	7
		朝おやつ 冬野菜カレー マカロニサラダ 果物 干支蒸しパン	朝おやつ ぶりの照り焼き 人参の甘煮 なます ゆかりご飯 果物 ミルクちんすこう	朝おやつ スパニッシュオムレツ 大豆入り煮昆布 果物 七草がゆ	朝おやつ 団子汁 おにぎり 果物 菓子
9	10	11	12	13	14
成人の日	朝おやつ レバーの甘辛煮 スノーサラダ 果物 納豆ラスク	朝おやつ チーズ入りお魚バーグ ひじきの華風和え 焼き南瓜 ぜんざい(鏡開き)	朝おやつ けんちん汁 小松菜のおかか和え 果物 小魚スナック	朝おやつ ウインナー入り卵焼き 切干大根サラダ 果物 そらきた餅	朝おやつ ピザトースト コンソメスープ 果物 マシュマロクラッカー
	16	17	18	19	20
朝おやつ 魚のすり身団子汁 ひじきとハムのサラダ 果物 小松菜	朝おやつ 凍り豆腐のオランダ煮 ブロッコリーの ホットサラダ 果物 りんごジャムスコーン	朝おやつ 豚肉の生姜焼き ポパイサラダ 果物 大豆とかえりの甘煮	お弁当 	朝おやつ 魚フライ ほうれん草の白和え 人参グラッセ 果物 黄粉団子	朝おやつ 親子丼 すまし汁 果物 南瓜マフィン
23	24	25	26	27	28
朝おやつ 大豆りひじきの油炒め ポテトサラダ ししゃも 果物 コンポーターージュ風ラスク	朝おやつ お好み焼き風卵焼き 厚揚げとこんにゃくの 炒め物 ブロッコリー フルーツヨーグルト	朝おやつ 八宝菜 カブの中華サラダ 果物 豆乳もち	朝おやつ 魚のグラタン 蓮根と糸コンの金平 果物 さつま芋ようかん	お誕生日会 	朝おやつ ちゃんぽん 果物 わかめチーズ
30	31			~予定献立についてのお知らせ~ 食材の入荷の都合などにより、献立を変更することがありますのでご了承ください。	
朝おやつ 炒り卵のミートソース ごぼうサラダ 果物 どら焼き	朝おやつ 豆腐のふわふわ揚げ ひじきとチーズの和え物 ブロッコリー かきたまうどん		9時のおやつ 献立 3時のおやつ		



## 乾物は栄養が凝縮!

### 切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にする子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごまであえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

### 材料(1人分)

- カニカマ 5g
- 人参 5g
- 胡瓜 20g
- 切り干し大根 5g
- マヨネーズ 5g
- 塩コショウ 適量

### 《切り干し大根サラダ》

#### (作り方)

- ① 切り干し大根を洗って水につけて戻す。好みのかたさに湯がく。
- ② 人参千切り(子どもの食べやすいかたさに湯がく)。胡瓜も千切り。カニカマはさいて5cmほどにカットする。
- ③ ①と②をマヨネーズと塩コショウで和える。

### ケーキデコレーション♪



## クリスマスメニュー