

# 令和4年1月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
	4 ごはん 鶏肉の照り焼き 白和え 豚汁  ミルク むぎもちスコーン	5 のりごはん ツナと豆腐のうま煮 みそ汁 みかん  ミルク ココア蒸しパン	6 ごはん 磯辺煮 きつね汁 りんご  ミルク せんべい	7 七草粥 わかめ入り卵焼き ごま酢和え みそ汁  ミルク スノーボールクッキー	8 ごはん 魚のカレー醤油焼き 切り干し大根のオイマヨサラダ 中華スープ  ミルク 芋の天ぷら
10 成人の日 	11 麦ごはん 豆腐のまり揚げ 土佐和え みそ汁  ミルク ぜんざい・せんべい	12 ごはん かぼじゃがコロッケ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁  飲むヨーグルト ミルククッキー	13 ごはん カレー肉じゃが みそ汁 みかん  ミルク キャロットケーキ	14 ミルクロールパン 鶏肉のクリーム煮 スパゲティサラダ ヨーグルト  お茶 豚にらおにぎり	15 ひじきごはん 魚のレモン煮 甘酢野菜 みそ汁  ミルク メロンパントースト
17 スタミナ豚丼 わかめスープ ヤクルト  ミルク ココアドーナツ	18 納豆ごはん お雑煮 ひじきの甘辛煮 いちご  ミルク セザミロールクッキー	19 ごはん チキン南蛮 三色ナムル ふわふわ汁  ミルク りんごケーキ	20 食パン 牛肉のオーロラソース煮 たまごスープ ヨーグルト  お茶 鶏ごぼうおにぎり	21 とらライス 魚の竜田揚げ コールスローサラダ 五目スープ  ミルク 蔓のセスティックチーズケーキ	22 みそカレー 春雨サラダ バナナ  飲むヨーグルト 塩パン
24 ごはん 豚肉の生姜焼き 大根ののり和え 若竹汁  ミルク ジャムサンド	25 のりごはん あんかけチャンポン 青のり汁 ヤクルト  ミルク 黒糖お麩ラスク	26 カツ丼 けんちん汁 みかん  ミルク カステラ	27 ミルクロールパン シリアンスパゲティ しめじスープ ヨーグルト  ミルク コーンスナック	28 ひじきごはん 魚の甘酢あんかけ みそ汁 りんご  ミルク 手作りベーコンパン	29 納豆ごはん かみなり豆腐 みそ汁 バナナ  飲むヨーグルト クラッカー・煮干し
31 麦ごはん レバーのバーベキューソース ポテトサラダ みそ汁  ミルク お好み焼き	 			<p>手洗いうがいをしっかりしましょう♪</p> 	

## ※献立紹介※ 『高野豆腐のそぼろごはん』

○材料（3～5歳児1人分）

ごはん	丼1杯分	高野豆腐	3g	鶏ひき肉	30g	乾椎茸	0.4g
人参	8g	濃口醤油	3g	酒	3g	みりん	3g
砂糖	1g	油	適量				

○作り方

- ①高野豆腐は水で戻してから水気を絞り、フードプロセッサーで粉碎する。
- ②水で戻した乾椎茸、人参をフードプロセッサーでみじん切りにする。椎茸の戻し汁は残しておく。
- ③鍋に油をしき、ひき肉を炒め、調味料、椎茸の戻し汁、水（10g程）を入れ、そぼろ状にする。
- ④ひき肉の色が変わったら、高野豆腐、人参、椎茸を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ごはん④をかけたらいできあがり♪

