

令和7年1月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
<p>あけまして おめでとう ございます</p> <p>2025</p> <p>今年も子ども達がすくすく成長できるよう、 おいしい給食作りに努めたいと思います。 よろしくお願いします♪</p>					<p>4 麦ごはん 鶏の照り焼き 白和え みそ汁</p> <p>ミルク チョコ蒸しパン</p>
<p>6 ごはん 豆腐のまり揚げ のりマヨサラダ みそ汁</p> <p>ミルク せんべい</p>	<p>7 七草粥 五目卵焼き 納豆の野菜和え みそ汁</p> <p>ミルク スイートポテトケーキ</p>	<p>8 コッペパン 鶏のバーベキュー焼き エッグサラダ 具たくさんスープ</p> <p>お茶 肉みそおにぎり</p>	<p>9 ごはん 魚のレモン煮 キャベツのごまサラダ みそ汁</p> <p>ミルク きなこラスク</p>	<p>10 のりごはん ちゃんぽん 切り干し大根のサラダ バナナ</p> <p>ミルク ぜんざい・せんべい</p>	<p>11 中華丼 たまごスープ ヨーグルト</p>
<p>13 成人の日</p> 	<p>14 ふりかけごはん ひじきの甘辛煮 お雑煮 みかん</p> <p>ミルク りんごケーキ</p>	<p>15 ごはん 魚のカレー揚げ ひじきのサラダ みそ汁</p> <p>ミルク 餃子の皮ピザ</p>	<p>16 麦ごはん 回鍋肉 じゃがこんスープ りんご</p> <p>飲むヨーグルト クリームパン</p>	<p>17 のりごはん すき焼き風煮 かき玉汁 ヨーグルト</p> <p>ミルク セサミクロンパンクッキー</p>	<p>18 ミルクロールパン ベーコンクリームシチュー シーチキンサラダ バナナ</p> <p>お茶 揚げ菜おにぎり</p>
<p>20 納豆ごはん 豆腐とひき肉のみそ炒め のっぺい汁 りんご</p> <p>ミルク メープル大学芋</p>	<p>21 ひじきごはん 魚のフライ のりの佃煮和え けんちん汁</p> <p>ミルク ミルククッキー</p>	<p>22 ごはん オーロラチキン 中華スープ バナナ</p> <p>飲むヨーグルト ホットケーキ</p>	<p>23 ごはん みそおでん すまし汁 みかん</p> <p>ミルク 肉まん風蒸しパン</p>	<p>24 ミルクロールパン ミートスパゲティ キャベツスープ ヨーグルト</p> <p>お茶 わかめおにぎり</p>	<p>25 豚肉とごぼうの甘辛丼 みそ汁 キウイフルーツ</p> <p>ミルク お麩ラスク</p>
<p>27 納豆ごはん 筑前煮 青のり汁 りんご</p> <p>ミルク カリカリトースト</p>	<p>28 ごはん 磯辺煮 みそ汁 バナナ</p> <p>ミルク もちもち豆腐ドーナツ</p>	<p>29 ごはん バーのバーベキューソース ポテトサラダ みそ汁</p> <p>ミルク みたらし団子</p>	<p>30 ひじきごはん 魚入りみそ汁 ほうれん草のごま和え みかん</p> <p>ミルク ミルクスティック</p>	<p>31 ごはん 和風ハンバーグ 春雨の中華和え みそ汁</p> <p>飲むヨーグルト せんべい</p>	<p>手洗い・うがいを しましょう!</p> 

献立紹介 『みそすき丼』

【材料】(作りやすい分量)

豚こま切れ肉	10g	木綿豆腐	15g	玉葱	8g	人参	10g
白菜	10g	深ねぎ	2g	乾燥椎茸	1個	糸こんにゃく	3g
みそ	3g	酒	1g	砂糖	1.5g	みりん	1g
油	適量						



【作り方】

- ①木綿豆腐は2センチ角、玉葱はスライス、人参と白菜は1センチ角、深ねぎは小口切りにする。椎茸は水に浸けて戻しておき、みじん切りにする。糸こんにゃくは短く切る。
- ②フライパンに油をしき、豚肉を炒め、さらに深ねぎ以外の食材を入れて炒める。具材が浸かるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、②に深ねぎを入れて調味料を入れ、味つけをする。
- ④ごはんの上に盛り付けたらできあがり♪