

1月予定献立表 (8ヶ月)

令和2年度 ひかり保育園

| 日付 | 午前のおやつ | 昼食 | 午後のおやつ |
|-----------|---|--|---|
| 4 (月) | 森永ミルク | 粥, ささみ挽き肉のトマトミルク煮 キャベツと人参のだし煮, 刻みみかん, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 5 (火) | 森永ミルク | 粥, 鶏挽肉と人参のあんかけ, 大根のだし煮 マッシュさつま芋, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 6 (水) | 森永ミルク  | パン粥, 豆腐と玉葱のあんかけ, じゃが芋のポタージュ ブロッコリーの刻み煮, 森永ミルク | 森永ミルク  |
| 7 (木) | 森永ミルク | 粥, 魚のほぐし煮, 刻み人参の甘煮 白菜スープ, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 8 (金) | 森永ミルク | 粥, 豆腐のそぼろあんかけ, 大豆のつぶし煮 キャベツスープ, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 9 (土) | 森永ミルク | 家庭弁当 麦茶  | 森永ミルク |
| 12 (火) | 森永ミルク | 粥, ツナと玉葱のミルク煮, マッシュポテト 刻みブロッコリースープ, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 13 (水) | 森永ミルク | 粥, 鶏挽肉のだし煮, ビーフンと野菜のくたくた煮 ボイルトマト, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 14 (木) | 森永ミルク | 粥, 魚のほぐし煮, マッシュさつま芋 カリフラワーと人参の刻み煮 , 森永ミルク | 森永ミルク |
| 15 (金) | 森永ミルク | 煮麺, じゃが芋と人参の刻み和え, 小松菜のスープ りんごのコンポート, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 16 (土) | 森永ミルク | 家庭弁当 麦茶 | 森永ミルク |
| 18 (月) | 森永ミルク | 粥, はんぺんの和風あんかけ, 人参の甘煮 刻みきゅうり, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 19 (火) | 森永ミルク | パン粥, 鶏挽肉のミルク煮, キャベツの刻み和え いちごのつぶし煮, 森永ミルク | 森永ミルク  |
| 20 (水) | 森永ミルク | 粥, 鶏挽肉とじゃが芋の和風煮, 豆腐の味噌汁 ほうれん草のおかか煮, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 21 (木) | 森永ミルク | 粥, 魚のほぐし煮, 人参スープ 白菜の刻み和え, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 22 (金) | 森永ミルク | 粥, 豆腐と野菜のあんかけ, 人参と大豆の刻み煮 小松菜スープ , 森永ミルク | 森永ミルク |
| 23 (土) | 森永ミルク | 家庭弁当 麦茶  | 森永ミルク |
| 25 (月) | 森永ミルク | 手作り家庭弁当 野菜スープ, 刻みみかん, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 26 (火) | 森永ミルク | 粥, じゃが芋のミルク煮, 人参の甘煮 刻みカリフラワー和え , 森永ミルク | 森永ミルク |
| 27 (水) | 森永ミルク | 粥, 刻み納豆と鶏挽肉のあんかけ, 大根のおかか煮 キャベツスープ, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 28 (木) | 森永ミルク  | 粥, 魚のほぐし煮, 人参のごま煮 ほうれん草の海苔和え, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 29 (金) | 森永ミルク | スープスパゲティ, 玉ねぎのとろとろ煮 マッシュ南瓜和え, 森永ミルク | 森永ミルク |
| 30 (土) | 森永ミルク | 家庭弁当 麦茶 | 森永ミルク |

目標 色々な味・食材に慣れていきましょう

♪ 20日の食育活動は「だし」についてです

給食で使用している昆布・かつお節・干しいたけで取った「だし」の飲み比べをします！

素材本来の味を知り、毎日の給食を楽しんでもらえたらと思います。

料理をする際は、「だし」を利かせることをオススメします。「だし」で味をつけ、

塩や醤油等の調味料を少なくすれば、減塩になります。

市販の顆粒だしには塩が入っているので、味付けには注意しましょう。

