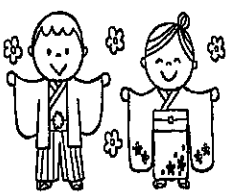
1月 給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和8年

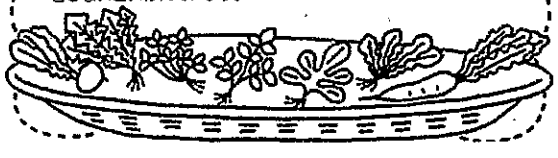
月	火	水	木	金	土
◎毎日果物がつきます。 ◎（土）はおにぎりの日です。 （3・4・5歳児） ★　新メニューです。			1 元日	2 年始休み	3 年始休み
5 あぶたま丼 ひじきの五目サラダ みそ汁（わかめ、高野豆腐） 356kcal	6 わかめうどん 麹マヨのポテトサラダ 334kcal	7 七草あんかけご飯 ささみフライ、千切りキャベツ みそ汁（かぶ、しめじ） 436kcal	8 手作りふりかけ ホッケのしょうゆ麹焼き ほうれん草とえのきのゴマ和え 冬野菜スープ 299kcal	9 回鍋肉 レンコンともやしの和え物 みそ汁（大根、菊） 351kcal	10 しゅうまい コーンサラダ みそ汁（わかめ、玉ねぎ） 382kcal
野菜ジュース	りんごジュース	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 カスタードドック	スキムミルク ジャムサンド	スキムミルクココア きなこマカロニ	フルーツポンチ	甘酒 お麩スナック	牛乳 せんべい
12【成人の日】 	13 ミートソーススパゲティ ツナコーンサラダ ネギのポカポカスープ 461kcal	14 ししゃもの唐揚げ ★白菜ののり和え 豚汁 359kcal	15 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 454kcal	16 ポークケチャップ スパサラダ ニラ玉スープ 438kcal	17 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（キャベツ、油揚げ） 368kcal
	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	スキムミルク ★あんバターサンド	スキムミルクココア りんごのしっとりケーキ	フルーツヨーグルト	スキムミルク 今川焼き	牛乳 せんべい
19 肉豆腐 キャベツとハムのサラダ みそ汁（かぶ、しめじ） 342kcal	20 みそラーメン ブロッコリーとポテトのサラダ 424kcal	21 鮭の甘塩焼き 大根とベーコンの炒め煮 けんちん汁 364kcal	22 ネバネバ丼 高野豆腐の卵とじ 豚肉と大根のかき玉スープ 427kcal	23【誕生会】 カラフルご飯 ★鶏肉のマーマレード焼き マカロニエッグサラダ 野菜スープ 484kcal	24 春巻き レタスサラダ みそ汁（玉ねぎ、しめじ） 359kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 ピザまん	スキムミルクココア カレーチーズラスク	スキムミルク ドーナツ	甘酒 フライドポテト	カルピス マーブルケーキ	牛乳 せんべい
26 バラ大根・ ひじきの五目サラダ みそ汁（わかめ、高野豆腐） 356kcal	27 きのこうどん 水菜とちくわのごまサラダ 305kcal	28 鯖のみそ煮 きゅうりと菊の酢の物 とり汁 324kcal	29 ビビンバ丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え 具沢山だし活スープ 379kcal	30 ポークケチャップ スパサラダ ニラ玉スープ 442kcal	31 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（豆腐、キャベツ） 348kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 キャロットコーン蒸しパン	スキムミルクココア 甘酒ラスク	フルーチェ	牛乳 さつま芋スティック	スキムミルク 水ようかん	牛乳 せんべい

★★人気メニューレシピ★★
《さつま芋スティック》

材料　さつま芋（皮付き）　好きな分量
　　片栗粉　　適量
　　こめ油　　適量
　　粉糖　　100g
　　天然塩　　~~75g~~ ← 8g

作り方　①さつま芋をスティック状にカットする。
　　②①に片栗粉をまぶし油で揚げる。
　　③粉糖と天然塩を混ぜたものに、②を絡める。

園の畑でさつま芋が沢山収穫出来た時に作ったメニューです。
甘じょっぱい味が子ども達にも大人気です。

春の七草

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなかが疲れていませんか？ 7日は「七草がゆを食べる日」です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べて、おなかの調子を整えましょう。七草がゆを食べると、1年間病気をしないといわれています。