



1月 食事だより

令和5年1月1日
矢田野こども園

新年あけましておめでとうございます。

今年も元気いっぱいの子供たちに、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。ご家庭でのお正月のエピソードなどがあったら教えて下さいネ！！



こども園のミートドリアはどうやって作っているのかな？



ミートソース



たまねぎ、ピーマン、
にんじんをみじん切り
にします



合いびき肉、たまねぎ、にんじん
ピーマンを入れて炒めます。
火が通ったらケチャップ、コンソメ
塩を入れて少し煮つめます。

ごはん

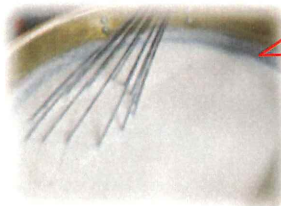


ごはんはカレー粉、バター
コンソメ、塩を入れて炊きます。



炊きあがったごはんです！！

ホワイトソース



ホワイトソースはコンソメ、
塩で味を整えて片栗粉でとろ
みをつけます。

仕上げに

炊けたごはんをホテルパンに敷き詰めます。



ごはんの上にミートソース
ホワイトソースの順番にのせ
ます。



できあがり！！



オーブン 200℃、15分焼いて

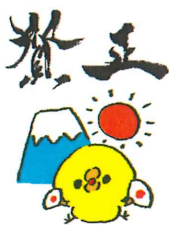


ピザ用チーズと粉チーズも、たっぷりのせて



みんなおかわりもしてく
れて、どのクラスもホテ
ルパンが空っぽで戻って
きました！！





R5 1月1日 矢田野こども園



日曜	0.1.2歳児		全園児	0歳児	1.2.3.4.5歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
5木	お茶 ウエハース	ごはん	治部煮 カブッキーかまぼこ さつまいもの甘露煮 げんべいなます	お茶 ビスケット		鶏むね かまぼこ うす揚げ	ウエハース おつゆ さつまいも ビスケット バター 米	にんじん しいたけ ほうれん草 だいこん
6金	お茶 チーズ	七草粥	七草粥 甘辛肉団子 小松菜のごま和え みかん	お茶 肉まん		チーズ 鶏もも 肉団子 卵 肉まん	米 ごま	だいこん にんじん せり みつば こまつな はくさい みかん
7土	お茶 ポーロ	パン	パン 牛乳			牛乳	パン	
10火	お茶 バナナ	ごはん	マーマレード煮 じゃがマヨ炒め 味噌汁	牛乳 食パン	牛乳 ジャムロール	鶏むね ベーコン 絹豆腐 わかめ 味噌 牛乳	米 じゃがいも パン マヨネーズ いちごジャム	バナナ にんじん ブロッコリー たまねぎ
11水	お茶 チーズ	わかめごはん	筑前煮 パンサンズー バナナ	牛乳 ウエハース		チーズ わかめ 鶏もも ハム かまぼこ 卵 牛乳	米 しらす 春雨 ウエハース	ごぼう にんじん れんこん けし しいたけ たけのこ きゅうり
12木	りんごジュース	ピラフ	ピラフ スパサラダ コーンかきたまスープ えびフライ(0.1歳児 かぼちゃコロッケ)	牛乳 ビスケット	プリンアラモード	ウインナー えびフライ ツナ 卵 生クリーム 牛乳	りんごジュース 米 パター スパゲティ コーン缶 マヨネーズ 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ キャベツ こねぎ
13金	お茶 みかん	ごはん	鮭のバター焼き ブロッコリーのソテー 味噌汁	お茶 さつまいも入りぜんざい		魚 絹豆腐 味噌 小豆 わかめ	米 小麦粉 パター さつまいも 砂糖	みかん ブロッコリー にんじん もやし ねぎ
14土	お茶 ウエハース	うどん	いなりうどん チーズ 味付小魚			うす揚げ かまぼこ チーズ 小魚	ウエハース うどん	ねぎ にんじん しいたけ
16月	お茶 ヨーグルト	カレーライス	ビーフカレーシュウ だいこんサラダ みかん	牛乳 ふかし芋		ヨーグルト 牛肉 ツナ	米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ さつまいも	にんじん たまねぎ りんご かん にんにく だいこん きゅうり
17火	お茶 りんご	ごはん	白味噌ポトフ 塩もみ 揚げ大豆の小魚からめ(0.1歳児 煮豆)	牛乳 せんべい		鶏もも肉 ウインナー 味噌 大豆 うす揚げ 牛乳 かえり干し	米 じゃがいも ごま 砂糖	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり こまつな
18水	お茶 せんべい	ごはん	マーボ豆腐 むしシュウマイ ほうれん草のナムル	牛乳 クラッカー	ジョア クラッカー	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 シュウマイ ハム ジョア	米 せんべい ごま油 クラッカー	ねぎ しょうが ピーマン もやし にんじん ほうれん草
19木	お茶 バナナ	きなこごはん	白身魚のフライ ひじきサラダ けんちん汁	牛乳 せんべい		魚 ひじき うす揚げ 味噌 牛乳 きな粉	小麦粉 パン粉 さとも しらす せんべい	バナナ レタス きゅうり ごぼう にんじん しいたけ ねぎ
20金	お茶 ビスケット	ごはん	しょうが焼き ポテトサラダ 大根スープ	牛乳 ビスケット	ぶどうゼリー ウエハース	豚肉 ハム ベーコン 小魚	米 ビスケット 片栗粉 とうもろこし じゃがいも ぶどうゼリー	しょうが たまねぎ にんじん にら きゅうり だいこん こねぎ
21土	お茶 ウエハース	パン	パン 牛乳			牛乳	パン	
23月	お茶 ヨーグルト	ごはん	ホイコーロー わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 ビスケット		ヨーグルト 豚肉 わかめ かにかま 味噌 牛乳	米 じゃがいも ビスケット	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり えのき こねぎ
24火	お茶 食べる小魚	ゆかりごはん	おでん 鶏味噌 りんご ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 クラッカー	ミルクココア クラッカー	小魚 ちくわ 油揚げ 卵 鶏ひき肉 早煮こんぶ 味噌 ハム 牛乳	米 車麩 マヨネーズ クラッカー	だいこん にんじん ブロッコリー りんご
25水	お茶 ビスケット	パン	ビーフシチュー ちりめんじゃこサラダ アニマルチーズ	ヨーグルト 味付小魚		牛肉 生クリーム チーズ ちりめんじゃこ ヨーグルト	ビスケット 食パン じゃがいも	にんじん たまねぎ レタス きゅうり りんご
26木	お茶 ポーロ	ごはん	ひじき入り肉じゃが 切り干し大根サラダ みかん	牛乳 せんべい		ひじき 豚肉 ツナ 牛乳	ポーロ 米 じゃがいも マヨネーズ せんべい しらす	にんじん たまねぎ いんげん 切り干し大根 きゅうり みかん
27金	お茶 バナナ	ごまにぎり	魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	牛乳 ホットケーキ		魚 納豆 削り節 油揚げ 牛乳 卵 味噌 ごま塩	米 片栗粉 パター	しょうが こまつな もやし にんじん かぶ たまねぎ
28土	お茶 せんべい	スパゲティ	スパゲティイタリアン チーズ 味付小魚			合いびき肉 ハム チーズ 小魚	スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン
30月	お茶 ビスケット	食パン	豆乳シチュー キャベツのツナ和え みかん	牛乳 マカロニきなこ		鶏もも肉 ツナ 生クリーム 牛乳 きな粉 豆乳	ビスケット 食パン とうもろこし じゃがいも 小麦粉 パター マカロニ	たまねぎ にんじん セロリ チンゲン菜 キャベツ きゅうり みかん
31火	お茶 りんご	ごはん	チキンカツ コールスローサラダ 青菜スープ	牛乳 ビスケット		鶏むね肉 卵 ハム 絹豆腐 牛乳	米 小麦粉 パン粉 とうもろこし マヨネーズ ビスケット	りんご キャベツ きゅうり チンゲン菜 にんじん



6日(金)七草粥
12日(木)お楽しみランチ
あお・き・もも組は主食(ごはん)はいりません。

※箸は忘れず持たせて下さい!!

