



給食だより



	月	火	水	木	金	土
昼食			(1日) お正月休み	(2日)	(3日)	(4日)
おやつ						
昼食	(6日) お正月料理 	(7日) 七草粥 魚の塩焼き すまし汁	(8日) 年明けうどん 酢の物 鶏肉の甘辛煮	(9日) 田舎煮 フロッコリーサラダ きのこ汁	(10日) 魚のピザ焼き 青菜のおかか和え かぼちゃ汁	(11日) 麻婆豆腐丼 中華スープ
おやつ	みかんゼリー	果物・牛乳	きな粉おむすび	お菓子・牛乳	梅じゃこおむすび	お菓子
昼食	(13日) 成人の日	(14日) 魚のコーン焼き ひじきの炒め煮 豆腐汁	(15日) お誕生日会 	(16日) 豆腐の中華煮 かぶのツナ和え さつま芋の味噌汁	(17日) 焼ししゃも かぼちゃのいとこ煮 ごもく煮	(18日) 中華丼 すまし汁
おやつ		果物・牛乳	誕生日会ケーキ	小松菜の千切り・牛乳	大豆おむすび	お菓子
昼食	(20日) 鶏肉の治部煮 かぶの酢の物 人参味噌汁	(21日) 魚のケチャップ煮 春雨サラダ えいんぎのすまし汁	(22日) かまどクッキング 	(23日) すき焼き風煮 わかめのサラダ 青菜の味噌汁	(24日) 魚の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 きのこの味噌汁	(25日) 根菜カレーライス 果物
おやつ	コーンおむすび	果物・牛乳	マカロニきな粉	大根餅・牛乳	炊き込みおむすび	お菓子
昼食	(27日) 納豆ボール 小松菜のサラダ けんちん汁	(28日) 魚のカレー天ぷら 大根の酢の物 豆腐の味噌汁	(29日) コーンラーメン 野菜のおかか和え 豚肉の生姜焼き	(30日) 厚揚げと野菜の煮物 さつま芋サラダ ほうれん草の味噌汁	(31日) 魚のホイル焼き きんぴらごぼう けんちん汁	 今年もよろしく おめでとう
おやつ	青菜おむすび	果物・牛乳	わかめおむすび	ピザ・牛乳	ひじきおむすび	

島根県では「バトウ」と呼ばれているマトウダイは、体の真ん中に弓のような黒斑があること、体が馬の頭に似ていることが名前の由来になっています。白身魚で、鍋や煮付け、ムニエルなどどんな料理でも美味しくいただくことができます。

1月においしい魚は
バトウ・ホンモロコ
ぶい・タイ・サワラです



・七草粥 1/7(火)(通常通り、ぼら・きく・さくら組さんは白ご飯を持ってきてください)

・1/14(火) どんと焼き

・1/22(水) かまどクッキング

※爪を切ってください!

大根なます(ゆず入り)

- ・大根 1/6本
- ・人参 1/3本
- ・油揚げ 20g
- ・乾燥わかめ 1g
- ・いりごま 小1
- ・ゆず酢 小1
- ・砂糖 小1/2
- ・濃口醤油 大1/2
- ・塩 少々

- ① 大根と人参は千切りに切る。
- ② 油揚げは油めきをする。
- ③ 乾燥わかめは水でもどす。
- ④ 食材と調味料を和える。





★ 12月の様子



ありがとう
ございました