



2月 きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ

大淀町立あおぞら保育所
2024年1月25日



食事で免疫力・体力UP

インフルエンザ感染症が流行する季節。まずは体を温める料理で体温をあげましょう。

- *免疫力アップには、緑黄色野菜（ほうれん草・小松菜・トマトなど）や果物
- *体力をつけるには、納豆・味噌・ヨーグルトなど



前日に青組がもち米を洗ってくれました。蒸されたもち米を臼の中へ。杵でつくるとだんだんお餅になっていく様子を見たり、桃・黄・青組は杵でつき餅つきの体験をしました。つきたてのお餅は、きな粉をつけていただきました。

もちつき (1月11日)



美味しい



みんなで
お餅つき
楽しかった。



黄・青組が育てた大根を使っておでんクッキングをしました。自分たちで作ったおでんはとってもおいしかったようでたくさんおかわりをして食べました。

おでんパーティー (1月16日)



♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日(木) 恵方ロール・・・食パン・生クリーム・みかん缶・パン缶1本
- 5日(月) マーメイドケーキ・・・ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・マーメイド
- 8日(木) きなこクッキー・・・きな粉・小麦粉・バター・砂糖
- 13日(火) ハートのころっけ・・・ハートのころっけ・油
- 14日(水) 夕焼けおにぎり・・・米・にんじん・しょうゆ・みりん
- 15日(木) 焼きそば・・・味付き焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・もやし
- 19日(月) 大学芋・・・さつまいも・油・砂糖・しょうゆ・みりん
- 22日(木) ツナマヨパン・・・ホットケーキミックス・たまねぎ・シーチキン・マヨネーズ・卵・牛乳・パセリ
- 27日(火) ハニートースト・・・食パン・マーガリン・はちみつ
- 29日(木) 茶がゆ・・・米・番茶・塩

○印の日は、お箸を持たせてください。あか・みどり・ひよこ組はいりません。○献立表をよく見て、食べたことのない食材は一度家庭で食べておいてくださいね。

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ
1日	木	のぎわなチャーハン・はるまき ちゅうかふうこーんすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 焼き豚・卵・春巻き かにかま・牛乳	米・ごま・油 でんぷん	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン・たけのこ ほうれん草	ばかうけ
2日	金	まめっこごはん・いわしうめに みそしる・ばなな ぎゅうにゅう	茹大豆・いわし梅煮 ちりめんじゃこ・みそ 豆腐・牛乳	米	にんじん・しめじ カットわかめ・白菜 えのきたけ・バナナ	えほう ろーる
5日	月	ちゅうかふうませごはん はくさいさらだ・みそしる ぎゅうにゅう	焼き豚・ロースハム 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・ごま油 フレンチドレッシング	干しいたけ・たけのこ にんじん・白菜・たまねぎ コーン・カットわかめ・りんご	まーまれーど けーき
6日	火	ごはん・にくじゃが・みかん ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	米・じゃがいも 砂糖・油・ごま油 ごま	たまねぎ・にんじん こんにやく・さやいんげん ほうれん草・もやし・みかん	はーべすと
7日	水	こっぺばん・にこみはんぱーぐ こーるすろーさらだ・ばなな ぎゅうにゅう	ハンバーグ ロースハム 牛乳	コッペパン ユールロードレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ きゃべつ・きゅうり バナナ	えーす こいん
8日	木	ごはん・はくさいとつなごまあえ きゃべつとぶたにくのみそいため ぎゅうにゅう	豚肉・みそ シーチキン 牛乳	米・油・砂糖 ごま	きゃべつ・赤ピーマン ねぎ・しょうが・白菜 にんじん	きなこ くつきー
9日	金	ごはん・あじふらい・そえやさい とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	アジフライ 豆腐・豆乳・みそ 牛乳	米・油・さといも	きゃべつ・たまねぎ にんじん・えのきたけ しょうが	すていっく ぱん
13日	火	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる・りんご ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・しめじ カットわかめ・かぶ・りんご	はーと のころっけ
14日	水	ろーるばん・ほうれんそうさらだ いたりあんすばげてい てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	ベーコン ロースハム	ロールパン・マヨネーズ スパゲティ・ごま 油・鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・ほうれん草 きゃべつ	ゆうやけ おにぎり
15日	木	ごはん・だいこんのみそに わふうさらだ・みかん ぎゅうにゅう	豚肉・竹輪・みそ 厚揚げ・かつお節 牛乳	米・砂糖 和風ドレッシング じゃがいも	大根・にんじん ひじき・ほうれん草 みかん	やきそば
16日	金	ごはん・とりにくれもん にんじんしりしり・せんぎりうまに ぎゅうにゅう	鶏肉・シーチキン 油揚げ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖・ごま・ごま油	にんじん・切干大根 つきこんにやく	ばななけーき
19日	月	ごはん・さげちゃんちゃんやき はるさめすーぶ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・みそ 豚肉 牛乳	米・バター・砂糖 春雨・でんぷん 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん 太もやし・きゃべつ 干しいたけ・ほうれん草	だいがくいも
20日	火	ふれーくどん・にくどうふ ごもくすーぶ ぎゅうにゅう	シーチキン・豆腐 豚ひき肉 牛乳	砂糖・ごま でんぷん	たまねぎ・えのきたけ ねぎ・しょうが・もやし たけのこ・にんじん・しめじ	むーん らいと
21日	水	ろーるばん・にこみうどん かきあげ・みかん ぎゅうにゅう	牛肉・かまぼこ 油揚げ 牛乳	ロールパン・うどん さつまいも てんぷら粉	にんじん・ほうれん草 たまねぎ・みかん	こーん ふれーく
22日	木	かれーらいす よーぐるどあえ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ヨーグルト・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん グリーンピース・みかん缶 パン缶・バナナ	つなまよ ぱん
26日	月	わかめごはん・ししゃもてんぷら とうふすーぶ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ししゃも天ぷら 油揚げ・豆腐・牛乳	米・砂糖・油	わかめ・にんじん・コーン 干しいたけ・こんにやく ほうれん草・えのきたけ	れもん ぱっく
27日	火	ごはん・さげのねぎみそやき のっぺいじる・りんご ぎゅうにゅう	鮭・みそ・鶏肉 厚揚げ 牛乳	米・砂糖・ごま油 さといも・でんぷん	ねぎ・大根・にんじん こんにやく・りんご	はにー とーすと
28日	水	こっぺばん・てづくりなげつと やさいたっぷりうまじおすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	厚揚げ・シーチキン ベーコン 牛乳	コッペパン・でんぷん マヨネーズ じゃがいも・オリーブ油	にんじん・きゅうり きゃべつ・たまねぎ	つなあげ
29日	木	ばえりあ・こんさいつくね はくさいくりーむに ぎゅうにゅう	シーフードミックス こんさいつくね 鶏肉・牛乳	米・バター	たまねぎ・赤ピーマン・白菜 チンゲン菜・クリームコーン にんじん・ブロッコリー・しめじ	ちやがゆ

