



平成31年1月号
あすなろ保育園

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どもたちに負けないよう、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ございましたら、ぜひ教えて下さいね。



☆もちつき大会の日は、ひよこ組とぱんだ組はお雑煮の代わりに煮込みうどんがです。こあら組からは、お雑煮・きなこもち・ふりかけもちあんこもちがです。どれが好きかな？

☆7日の日は「七草かゆ風ぞうすい」です。鶏がらだしと鶏ひき肉でボリュームがあり、毎年好評です。

☆今月は、高野豆腐や水煮大豆などお家では使わない珍しい食材も多く取り入れました。感想を聞いてみて下さい。



1月のお誕生日会メニュー

- ♥ チーズロール・きのこナゲット・ぱりぱりサラダ・ぽんかん・バナナビーンズスープ
- おやつ・・・プリン・アラ・モード カルピス



もちつき大会

毎年恒例になっていたおみやげのあんこもちですが、今年度から衛生面を考慮しおみやげではなく園で食べます。たくさんおもちを用意するので、お腹いっぱい食べていって下さいね。



♥1月のおすすめ♥ ～ウインナーロール～

材料 ウインナー3本分
ウインナー 3本
ホットケーキミックス 75g
豆腐 40g
打ち粉 適量

作り方

- 1 ホットケーキミックスと豆腐をよく混ぜあわせます。
- 2 台の上に打ち粉をふり、1の生地をだしひとまとめにします。
- 3 2を3等分にし、ひとつを15cmの棒状にします。
- 4 3をウインナーにくるくると巻き終わりを下にし、180℃のオーブンで12分焼きできあがりです。

※きりん組のクッキングの時のレシピです。
噛み応えのあるパンなので、焼きあがってすぐに、ラップをかけると柔らかくしあがります。



クッキングをしました



12月20日にきりん組でクッキングをしました。今回のきりん組は、班のみんなと一緒に作るのではなく個々の作業にしてみました。1人ひとり粉を練り、上手に棒状に伸ばし、ウインナーに巻き付けていました。さすがきりんさん！「なんだかへびみたい」などおしゃべりをしながら、あっという間に出来上がりました。何個食べるは個人の自由にし、持ち帰りの数も様々でした。初めての試みのクッキングは、新鮮な雰囲気楽しく過ぎました。



あすなろ保育園

1月献立表

ひよこ・ばんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
4	金	麦茶 マンナ	ごはん ツナカレー スパゲティサラダ 福神漬け みかん	杏仁豆腐	まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	精白米 じゃがいも サフラワール油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり トマト コーン缶詰粒 きゅうり しょうゆ漬 みかん 寒天 みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	471 Kcal	9.1 g	478 Kcal	9.7 g
7	月	ヨーグルト	ごはん みそ焼肉 切干大根とツナのサラダ りんご 味噌汁(もやし・まいたけ)	七草かゆ風ぞう すい 麦茶	ぶたもも 淡色辛みそ かつお油漬缶詰 鶏ひき肉	精白米 ごま油 マヨネーズ ご飯	しょうが 切干しいたけ こんにんじん きゅうり コーン缶詰粒 りんご もやし ゆでまいたけ かぶ だいこん にんじん ゆでこまつな	367 Kcal	16.0 g	413 Kcal	17.3 g
8	火	キウイフルーツ	ごはん あさりと高野豆腐の卵とじ ポテトフライ 茹ブロッコリー2 根菜汁	さつま芋のソフトクッキー 牛乳	あさり水煮缶詰 凍り豆腐 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 フライドポテト サフラワール油 いりごま マヨネーズ 板こんにやく さつまいも 薄力粉 無塩バター 砂糖	にんじん さやいんげん ブロッコリー ごぼう だいこん 根深ねぎ れんこん	524 Kcal	16.5 g	608 Kcal	19.8 g
9	水	牛乳 おせんべい	ごはん 白身魚のオーロラ焼き 大根のあさ漬け ミトマト ケリーミーゼンジャースープ(ささみ)	レーズン蒸しパン カルピス	くろかじき ささ身 普通牛乳 鶏卵 乳酸菌飲料	精白米 サフラワール油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 片栗粉 緑豆はるさめ 薄力粉 ソフトマーガリン	たまねぎ ほんしめじ ブロッコリー トマトケチャップ だいこん ミトマト チンゲンサイ しょうが レーズン	501 Kcal	20.6 g	463 Kcal	20.8 g
10	木	みかん缶	ごはん 白菜のバラ肉炒め 卵サラダ フライ南瓜 味噌汁(大根、油揚げ、わかめ)	チョコレート ムース	ぶたばら 鶏卵 淡色辛みそ 油揚げ ホイップクリーム 普通牛乳 セラチン	精白米 しらたき ごま油 マヨネーズ サフラワール油 砂糖 カパーリングチョコレート	はくさい 根深ねぎ トマト さやえんどう かぼちゃ だいこん 塩わかめ	412 Kcal	10.9 g	495 Kcal	13.5 g
11	金	麦茶 ちかま	ごはん 魚ふりかけ 煮込みおでん マカロニサラダ2 味噌汁(かぶ、かぶの葉、油揚げ)	豆腐ドーナツ 麦茶	まぐろ油漬缶詰 ウィンナーソーセージ 焼き竹輪 うずら卵 水煮缶詰 ロースハム 淡色辛みそ 油揚げ 木綿豆腐	精白米 ごましらたき 砂糖 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ ホットケーキミックス 調味油	焼きのり だいこん レタス きゅうり たまねぎ かぶ かぶの葉	460 Kcal	16.8 g	562 Kcal	19.9 g
12	土	バナナ	クリーム丼 青菜の胡麻和え みかん 野菜スープ8(ちんげんさい)	ポップコーン 牛乳	ぶたばら 普通牛乳 ベーコン	ご飯 さといも 有塩バター いりごま ポップコーン サフラワール油	ほんしめじ たまねぎ ほうれんそう みかん にんじん チンゲンサイ	451 Kcal	11.6 g	537 Kcal	14.3 g
15	火	牛乳 リッツ	ごはん ローストチキン コールスローサラダ んんにやくのおかか 煮 チーズすいとん	フルーツ寒天	若鶏もも かつお節 パルメザンチーズ	精白米 サウザンドレッシング こんにやく サフラワール油 砂糖 薄力粉	たまねぎ しょうが にんにく トマト ケチャップ キャベツ コーン缶詰粒 きゅうりにんじん 根深ねぎ 寒天 バナナ パインアップル缶詰 もも缶詰 キウイフルーツ みかん缶詰	396 Kcal	14.0 g	444 Kcal	15.2 g
16	水	もも缶	ごはん ヘルシーコロッケ 塩もみキャベツ 大根の煮物 味噌汁(ふ、わかめ)	コーンフレーク おこし 牛乳	鶏卵 しらす干し ぶたばら 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 サフラワール油 ごま 砂糖 車ふマシュマロ 無塩バター コーンフレーク ビーナッツ	たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 えだまめ キャベツ だいこん 塩わかめ	441 Kcal	10.6 g	511 Kcal	13.2 g
17	木	麦茶 ラムネ	ごはん マーボー豆腐 もやしとコーンのおひたし 芋の甘煮 むらくも汁	ウィンナーロール 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏卵 ウィンナーソーセージ プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米 いりごま さつまいも 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス	生しいたけ 根深ねぎ もやし コーン缶詰粒 にんじん たまねぎ チンゲンサイ	559 Kcal	17.9 g	574 Kcal	21.9 g
19	土	みかん	スパゲティナポリタン 蒸し野菜(オーロラソース) バナナ コーンスープ	フルーツチェおせんべい	ベーコン パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲティ サフラワール油 マヨネーズ ババロア 甘せせんべい	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム 水煮缶詰 トマトケチャップ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン缶詰クリーム コーン缶詰粒	385 Kcal	11.9 g	420 Kcal	14.1 g
21	月	ヨーグルト	ごはん 大豆ハンバーグ 春雨サラダ 青菜ソテー 味噌汁(えのき、わかめ、長ネギ)	ホットケーキ 牛乳	鶏ひき肉 大豆水煮缶詰 かにかまぼこ しらす干し 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 サフラワール油 はるさめ マヨネーズ 有塩バター 薄力粉 砂糖 ソフトマーガリン	たまねぎ ゆでだいこんの葉 だいこん きゅうりにんじん ほうれんそう コーン缶詰粒 にんにく えのきたけ 塩わかめ 根深ねぎ	477 Kcal	18.9 g	551 Kcal	20.5 g
22	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん サケの西京焼き ポパイサラダ たくあん風くず汁	ふかしいも ほうじ茶	さけ 淡色辛みそ しらす干し しばえび	精白米 砂糖 調味油 ごま マヨネーズ 片栗粉 さつまいも	ほうれんそう キャベツ にんじん 切干しいたけ こんにんじん きゅうり はくさい ほんしめじ	477 Kcal	18.8 g	419 Kcal	19.8 g
23	水	牛乳 クッキー	わかめごはん 冬野菜のシチュー しゅうまい 花野菜のサラダ キウイフルーツ	マカロニあべかわ 麦茶	ウィンナーソーセージ きな粉	ご飯 さつまいも マヨネーズ マカロニ・スパゲティ 砂糖 黒砂糖	えのきたけ こまつな カリフラワー ブロッコリー トマト きゅうり トマトケチャップ キウイフルーツ	518 Kcal	16.0 g	501 Kcal	15.9 g
24	木	ぼんかん	ごはん ふりかけ 磯辺揚げ かぶの梅おかかあえ きつねうどん	クリームヨーグルト 麦茶	焼き竹輪 削り節 油揚げ プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 天ぷら粉 サフラワール油 砂糖 うどん ビスケット	くりかぼちゃ かぶの葉 かぶ うめ調味漬 にんじん 生しいたけ 根深ねぎ もも缶詰	486 Kcal	11.6 g	595 Kcal	13.9 g
25	金	牛乳 するめいか	ごはん 納豆和え 五目ナムル(冬) 南瓜の甘煮 味噌汁(長ネギ・しいたけ)	揚げパン(ココア) 牛乳	納豆 しらす干し かにかまぼこ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 コッペパン サフラワール油 三温糖 グラニュー糖	だいこん にんじん きゅうり もやし ほうれんそう かぼちゃ 根深ねぎ 生しいたけ	496 Kcal	28.4 g	485 Kcal	19.0 g
26	土	牛乳 マシュマロ	こぎつねご飯 キャベツの胡麻和え みかん 味噌汁(三つ葉・豆腐)	プリン	若鶏むね 油揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ プリン 普通牛乳	精白米 ごま 砂糖 いりごま	にんじん ごぼう キャベツ みかん 根みつば	472 Kcal	15.5 g	442 Kcal	15.6 g
28	月	もも缶	ごはん れんこんの佃煮風 ゆで卵とレタスのサラダ 煮豆 味噌汁(さつま芋・春菊)	ちんすこう 牛乳	牛ばら ゆで卵 普通牛乳 豆 きんとうん 淡色辛みそ	精白米 んんにやく 砂糖 サフラワール油 マヨネーズ じゃがいも さつまいも 薄力粉	れんこん レタス しゆんぎ えのきたけ 根深ねぎ	521 Kcal	10.8 g	467 Kcal	10.8 g
29	火	りんご	ごはん かじきフライ カリフラワーのカレー煮 水菜のごま和え 豆腐と塩こぶのスープ	レアチーズケーキ レモンティー	めかじき 鶏卵 ウィンナーソーセージ 木綿豆腐 クリームチーズ プレーンヨーグルト ホイップクリーム セラチン	精白米 薄力粉 パン粉 調味油 ごま 砂糖 ごま油	カリフラワー みずかけな にんじん 根深ねぎ 塩昆布 レモン果汁	476 Kcal	16.9 g	588 Kcal	22.3 g
30	水	麦茶 リッツ	ぎょうざ丼 さつま芋サラダ みかん 田舎汁	きなこケーキ 麦茶	ぶたひき肉 ロースハム 若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ きな粉 ホイップクリーム 鶏卵	精白米 ごま油 砂糖 さつまいも マヨネーズ ホットケーキミックス 三温糖	にんにく しょうが 生しいたけ エリンギ えのきたけ じゃが芋 キャベツ きゅうり レタス みかん にんじん ごぼう かぼちゃ 根深ねぎ	487 Kcal	14.9 g	610 Kcal	18.6 g
31	木	牛乳 ちかま	ごはん ハンペンサンドフライ 線キャベツ 五目ひじき 白菜とあさりのスープ	カルピスみかんゼリー 麦茶	はんぺん かつお油漬缶詰 乾燥卵 油揚げ 大豆水煮缶詰 あさり水煮缶詰 普通牛乳 乳酸菌飲料 セラチン	精白米 マヨネーズ 薄力粉 半生パン粉 サフラワール油 板こんにやく 調味油 砂糖 じゃがいも 有塩バター	根深ねぎ キャベツ ひじき にんじん はくさい レモン果汁 みかん缶詰	493 Kcal	21.4 g	530 Kcal	21.3 g