

1月のこんだて

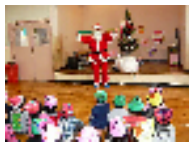
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--|--|--------------------------------------|
| | | | | 1日 元旦 | 2日 年始休日 |
| 4日 肉じゃが 紅白なます 味噌汁 ご飯 果物 イングリッシュマフィン ミルク | 5日 野菜のかき揚げ 付け野菜 春雨スープ ご飯 果物 黄粉団子 ミルク | 6日 鶏肉の照り焼き ベジタブルサラダ 味噌汁 ご飯 果物 七草がゆ お茶 | 7日 マカロニグラタン 玉子スープ 昆布煮 ご飯 果物 味噌せんべい ヨーグルト | 8日 ビーフシチュー スパサラダ 果物 ご飯 ロールケーキ 牛乳 | 9日 きのこスパゲティ マカロニきなこ 牛乳 |
| 11日 成人の日 | 12日 竹輪の二色揚げ 炊き込みご飯 味噌汁 果物 ミニ肉まん 牛乳 | 13日 魚の南蛮つけ ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 果物 クッキー ミルク | 14日 愛情弁当の日 お菓子 ヤクルト | 15日 大豆入りカレー汁 千切りキャベツ 果物 ご飯 ぜんざい お茶 | 16日 あんかけ 焼きそば 手作りパン ミルク |
| 18日 さばの味噌煮 ひじきの炒め物 すまし汁 ご飯 果物 スイートポテト ココア | 19日 とり天 ゆで野菜 豚汁 ご飯 果物 レモンパイ ヨーグルト | 20日 すき焼き風煮 味付け海苔 果物 ご飯 ミニアメリカンドッグ ミルク | 21日 パーティーの日 お店やさん カレーゼリー 果物 空揚げ ナポリタン 野菜サラダ スープ かぼちゃ団子 ヨーグルト | 22日 ポトフ ちりめん大根ご飯 煮豆 にゅうめん お茶 | 23日 麻婆丼 わかめスープ メロンパン ミルク |
| 25日 豚バラと大根の煮物 きのこスープ 果物 ご飯 シナモントースト ミルク | 26日 さけのフライ 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 ナポリタン お茶 | 27日 コロケ ベジタブルサラダ すまし汁 ご飯 果物 かぼちゃ蒸しパン ミルク | 28日 照り焼きハンバーグ 温野菜 ベジタブルチャウダー 煮豆 果物 芋スティック ヨーグルト | 29日 ちゃんこ鍋 味付け海苔 果物 ご飯 おはぎ お茶 | 30日 肉うどん フライドポテト 牛乳 |



食事だより



12月のクリスマスパーティー



「おせち」にみる日本の食文化

お正月は、実家の家族や友人と会い、親戚を訪ねたりして、それぞれの家庭の祝い方やしきたりを垣間見ることがあるでしょう。五節供などの日に神に供えた食物を意味しています。五穀豊穡、子孫繁栄、文化経済の発展、勤労、武勇、平安などいろいろな願いが込められたお祝い料理です。

おせち料理は、調理法や季節感、素材や味の組み合わせ、色彩、詰め方にいたるまで、受け継がれてきた食文化の代表的なものです。



小松菜

濃い緑で葉に厚みが あるものを選ぶ

カロチン、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウムが豊富
正月前後が旬で美味しく安い

煮びたし
油揚げをしょう油大、さとう小1、出し汁で煮て、ゆでた小松菜をカオエ、一煮立ちする。

貝柱のスープ
ねぎとしょうのみじん切りをゴマ油で炒め、ザクザクの小松菜、英語の貝柱(汁ごと)を入れ、スープ、酒、塩こしょうで調味し、片栗粉でとろみをつける。

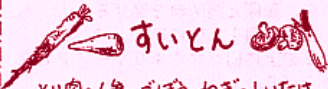
和え物
・ごま和え
・ピーナツ和え
・おろし和え
・からし和え
・りんご和え

小松菜ごぼん
みじん切りにし、油で炒め、しょう油で味つけし、炊き上がったご飯に混ぜ、いりごまを振る。

朝ごはん12ヶ月

今年も健康あさごはん

健康な生活習慣の基本は朝食をきちんと食べることから始まります。朝食で一日のリズムを整え、今日一日、今年一年、そして元気な一生へつなげましょう。



すいとん

とりにん・人参・ごぼう・ねぎ・しいたけなど、あり合わせの野菜をだし汁で煮て、その中へ種をスプーンですくって落とす。火が通ったら、しょう油、塩で味をつける。

種の分量
小麦粉 1.5C
OP1コ
水 100cc

くだものヨーグルトかけ

キャベツの梅しょう油

ゆでたキャベツをつがした梅干し、しょう油で和える

