



きゅうしょくだよ

H27. 1/1

杉ノ子こども園



運を開く 鏡開き



鏡開きは、お供えしていた鏡餅を下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったお餅はお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。

根菜の洋風かき揚げ

材料（4人分）

作り方



- 人参・・・1本
- さつまいも・・・1本
- れんこん・・・1節
- 玉ねぎ・・・1個
- ごぼう・・・1本
- 小麦粉・・・100g
- 片栗粉・・・大さじ3
- ベーキングパウダー・・・小さじ1
- 卵・・・1個
- 冷水・・・100cc
- 塩・・・少々
- サラダ油・・・大さじ1
- 粉チーズ・・・大さじ3
- パセリ・・・大さじ1

1. 根菜はそれぞれ皮をむき、人参は4cmの拍子切りにする。さつまいも、れんこんは人参より太めに千切りにし、ごぼうは細目に切り、それぞれ水にさらす。
2. 小麦粉と片栗粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。卵をボウルに割りほぐし、残りの材料を混ぜておく。先ほどの合わせた粉をふり入れ、軽く混ぜ合わせて衣を作る。
3. 1の水気をよく取り、2の衣に入れてさっくりと混ぜ合わせる。これを大さじ3ほどすくい、170℃の揚げ油に静かに入れる。浮き上がってきたら裏返し、両面をよく揚げる。

| | | 献立名 | おやつ |
|----|---|---|----------------------|
| 4 | 月 | ごはん 大根と鶏のコラーゲン鍋 煮豆 | シナモントースト ミルク |
| 5 | 火 | ごはん ささみのかりん揚げ 中華スープ にらともやしのナムル風炒め 果物 | 芋きんとん ミルク |
| 6 | 水 | ごはん 根菜のハンバーグ つけ野菜 ベーコンと白菜のスープ 果物 | 南瓜のパウンド ケーキ ミルク |
| 7 | 木 | ごはん 魚のカレー風味揚げ 紅白なます 味噌汁 果物 | 七草がゆ お茶 |
| 8 | 金 | ごはん 筑前煮 きゅうりの塩昆布和え 果物 | フレンチトースト ミルク |
| 9 | 土 | 焼きうどん 玉子スープ | スティックパン ミルク |
| 11 | 月 | 成人の日 | |
| 12 | 火 | ごはん チキン南蛮 キャベツサラダ 味噌汁 果物 | チーズまんじゅう お茶 |
| 13 | 水 | トースト 南瓜入りグラタン グリーンサラダ 果物 | チヂミ ミルク |
| 14 | 木 | ごはん 子育て団子汁 スタミナ納豆 果物 | 蒸しフォンダン ショコラ ミルク |
| 15 | 金 | ごはん 朝鮮雑煮 レバーの甘辛煮 果物 | さつまいものソフトクッキー ミルク |
| 16 | 土 | 親子丼 わかめスープ | 果物 牛乳 |
| 18 | 月 | ごはん 鮭のきのこソースかけ ほうれん草の胡麻和え 果物 | 黄粉団子 ミルク |
| 19 | 火 | ごはん 根菜の洋風かき揚げ わかめサラダ すまし汁 果物 | ままかりいなり お茶 |
| 20 | 水 | ごはん 野菜入りつくね つけ野菜 南瓜スープ 果物 | 米こときび砂糖のケーキ ミルク |
| 21 | 木 | もちつきパーティ カレーライス 水菜サラダ 果物 | おにぎり お茶 |
| 22 | 金 | 炊き込みご飯 味噌汁 果物 | 梅ヶ枝餅 ミルク |
| 23 | 土 | ちゃんぽん 果物 | カップケーキ 牛乳 |
| 25 | 月 | ごはん 鶏肉と大根の胡麻味噌煮 果物 おかか和え わかめスープ | スイートパンプキン ココア |
| 26 | 火 | ごはん 魚のフライタルタルソース つけ野菜 味噌汁 果物 | ぶどうゼリー せんべい お茶 |
| 27 | 水 | ごはん ほうれん草とチーズのキッシュ オニオンスープ 果物 | 焼きいも お茶 |
| 28 | 木 | ごはん 鱈の胡麻味噌焼き 小松菜のサラダ 野菜スープ 果物 | スイートコーンの 一口揚げ ミルク |
| 29 | 金 | ごはん 唐揚げ つけ野菜 豚汁 果物 | 蒸しパン ミルク |
| 30 | 土 | スパゲッティミートソース 果物 | ソフトクッキー 牛乳 |

クリスマスパーティの日

