

# 1月献立予定表

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
		/	/	/	他人丼 みそ汁
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
鶏チリ 添え野菜 春雨サラダ スープ	ゆかりごはん 魚の煮付け なます すまし汁	カレーライス ブロッコリーサラダ	鶏のみそ焼き 添え野菜 高野豆腐の卵とし スープ	魚のレモン マヨソース ナムル みそ汁	豚とごぼうの 混ぜごはん みそ汁
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
/	魚のムニエル 添え野菜 スパゲティサラダ スープ	三色丼 小松菜と厚揚げの 煮物 すまし汁	あかねごはん ミートローフ 野菜ソテー スープ	魚の塩焼き 添え野菜 おかか和え みそ汁	ハヤシライス みそ汁
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
ローストチキン 添え野菜 ドレッシング和え スープ	魚の甘辛焼き 添え野菜 お浸し 豚汁	パン クリームシチュー コールスローサラダ	鶏のレモン漬け 添え野菜 チョレギサラダ 中華コーンスープ	魚の照り焼き 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	愛情弁当
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
鶏マヨ 添え野菜 中華サラダ スープ	魚の焼き浸し 添え野菜 酢の物 みそ汁	じゃこふりかけ ごはん 鶏のつみれ汁 切干大根煮	あかねごはん カレーうどん ごま和え	魚のフライ 添え野菜 ポテトサラダ スープ	

## あけましておめでとうございます。

新しい一年が始まりました。

昨年は、食育を通じて食べ物に触れたり名前を覚えたり、おやつ作りやごはんを盛りつけるなど、色々なことを経験しました。今年もたくさん経験をし、食事に対しても興味を持って、好き嫌いせずおいしいごはんをたくさん食べてほしいです。心も体も元気いっぱいな一年にしましょう。



☆12/17 (火)にもちつきをしました。

こどもたちは、一生懸命おもちをつく先生たちの様子を「がんばれー！」と応援したり、元気に「よいしょー！よいしょー！」と声を出して見ていました。ほしぐみは大人と一緒に一人ずつもちつきを体験しました。重い杵を持ち上げるのは大変そうでしたが、初めての体験にとっても楽しそうにしていました。ついたおもちは、きなこもちにしておやつで提供しました。みんな「おいしい！！」ととても喜んでいました。



1月おやつ

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
					市販
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
ウィンナーホットケーキ 乳酸飲料	麩のラスク きなこ牛乳	チョコレート 蒸しパン	スノーボール	手作りパン	市販
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
成人の日	ヨーグルト きなこ牛乳	チョコバナナ	コーヒー餅	もち	市販
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
みかんゼリー	ドーナツ きなこ牛乳	和風ビスケット	キャラメル ポップコーン	プリン	市販
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
マシュマロ クリスピー	フルーツヨーグルト きなこ牛乳	黒糖蒸しパン	フライドポテト	ヨーグルトゼリー 乳酸飲料	

今月の目標…朝食をしっかり食べる。



星の杜レシピ ☆コーヒー餅☆

☆1月16日のメニューです！

(3~4人分)

- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 23g
- ・コーンスターチ 23g
- ・コーヒー 少々

- ①鍋に牛乳、砂糖、コーンスターチを入れ混ぜ合わせます。
- ②①に少量のお湯で溶いたコーヒーを入れ火にかけます。
- ③焦がさないように混ぜながら、フツフツとなるまでしっかり火を通します。
- ④容器に移し、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やして、出来上がりです。

