

給食だより



1月



あけましておめでとうございます

2024.1.1

中尾北中リカニ保育園

今年も子どもたちの心と身体を育む給食を

心をこめて作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

	主食	副食	午後のおやつ
4 木	カレーうどん	芋の煮、つこうがし	ビスケット ドーナツ お好み
5 金	ごはん	おせ汁(キャベツ・じゃがいも) 小松菜ごまあん 焼き魚(サバ) 七草大根の揚げ煮	おはろのスティック まかん棒 お好み
6 土	わかずうどん	白湯と油あげの煮物 甘酢大根	おかし 果物
9 火	わかずごはん	おせ汁(大根・玉ねぎ) 小松菜ごまあん ホウレン草の揚げ煮	シフォンロール お好み
10 水	とろろごぼうごはん	おせ汁(白湯・油あげ) じゃがいも 揚げ豆腐	焼きそば お好み
11 木	ごはん	おせ汁(豆腐・キャベツ) ほうれん草のりあん 魚の生煮焼き	レーズンパンケーキ お好み
12 金	細切スパゲッティ	肉じゃが	フーズケーキ お好み
13 土	五目うどん	高野豆腐とわかずの煮物 甘酢大根	おかし 果物
15 月	ごはん	おせ汁(キャベツ・玉ねぎ) サバ味噌煮 大根と梅干しの揚げ煮	パンケーキ お好み
16 火	パン	コンポート とろろと大根の揚げ煮	わかず お好み
17 水	お赤飯	清汁(豆腐・水餃子) ほうれん草のりあん お赤飯	ゼリー お好み
18 木	わかずごはん	おせ汁(白湯・玉ねぎ) 焼き魚(ホウダイ) 大根と梅干しの揚げ煮	お好み お好み
19 金	スパゲッティ ミートソース	ほうれん草とリンゴのサラダ	お好み お好み
20 土	あんかけうどん	芋の煮、つこうがし 甘酢レモン	おかし 果物
22 月	ごはん	おせ汁(キャベツ・わかず) 豚肉の生煮焼き 大根と梅干しの揚げ煮	お好み お好み
23 火	パン	ミネストローネ チーズケーキ	お好み お好み
24 水	ごはん	おせ汁(じゃがいも・玉ねぎ) マーボー豆腐 二色おひたし	お好み お好み
25 木	ごはん	おせ汁(大根・じゃがいも) 魚の照り焼き ごぼうの揚げ煮	お好み お好み
26 金	お豆のカレー	キャベツとじゃがの揚げ煮	お好み お好み
27 土	和風ポテトうどん	大根と厚揚げの煮物 甘酢まかり	おかし 果物
29 月	ごまごはん	おせ汁(豆腐・玉ねぎ) サバ生煮焼き サツマ甘煮	お好み お好み
30 火	パン	クリームチーズ ポークカツカレー	お好み お好み
31 水	ごはん	おせ汁(大根・わかず) とろろと豆腐の揚げ煮 ポル野添	お好み お好み



1月の予定

9日(火)

おめでとう会

17日(水)

1月の
お誕生会

だしをとるのは面倒なイメージがありますが、麦茶用のホットパックにかつお節や昆布、煮干しと水を入れ、冷蔵庫に一晩入れておくだけで美味しい「だし」がとれます!!

く和食のおいしさを支える「だし」

和食は「だしの文化」と言われ、かつお節、昆布、煮干しを使った「だし」が代表的です。

- かつおだし** 「イノシン酸」が主な旨味成分で、豊かな風味をもつ和食の代表的なだしです。
- 昆布だし** 「グルタミン酸」が主な旨味成分で、上品で控えめな風味をもち、素材の持ち味を生かします。
- 煮干しだし** かつおだしと同じ「イノシン酸」が主な旨味成分ですが、かつおだしよりも強い香りのだしがとれます。