

1月献立予定表



おおつ保育園

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| 4 休園  | 5 ごはん じゃが芋そぼろ煮 おひたし かぶのみそ汁 きなこマカロニ | 6正月メニュー お雑煮 豚肉の八幡巻き 煮しめ 紅白なます 黒豆・田作り 大学いも | 7七草 ごはん 厚揚げ焼き じゃこサラダ ポトフ  | 8 とんどさん 雑穀ごはん、もち ふろふき大根 きんぴら 豚汁 かぼちゃマフィン | 9 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 |
| 11 成人の日  | 12 ごはん 八宝菜 芋オーブン焼き 豆腐のみそ汁 ほうれん草スコーン | 13 ごはん 魚の磯辺揚げ 大根サラダ みそ汁 大豆おやき | 14 菜めし 大根のグラタン 根菜ごま煮 かぶのスープ しいたけせんべい | 15 ごはん 魚チーズ焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁 焼きおにぎり | 16 ごはん じゃが芋チーズ おひたし 鶏肉のみそ汁 |
| 18 ごはん 里芋のそぼろ煮 酢の物 けんちん汁 きなこ大豆 | 19 ごはん 魚ハンバーグ 蓮根みそマヨ焼き 根菜のスープ ごはんおやき | 20 お弁当の日 大根もち | 21 黒米ごはん 鶏肉の変わり焼き 大豆揚げ煮 みそ汁 黒ごまきなこ棒 | 22 ごはん 白菜メンチカツ 大根の煮物 みそ汁 小豆おやき | 23 ごはん マーボー大根 ごま和え みそ汁 |
| 25 ごはん チキンごぼう ブロッコリー和え 煮豆・みそ汁 米粉じゃがおやき | 26 ごはん さばの味噌煮 白和え みそ汁 大豆かりんとう | 27リクエストメニュー 里芋ごはん 車麩のカツ 白菜サラダ シチュー 手作りパン | 28 ごはん れんこん照り焼き 春菊のナムル 白菜のみそ汁 おからパンケーキ | 29 ごはん 鮭と芋のバター焼き 切干大根の煮物 納豆・みそ汁 じゃこおにぎり | 30 ごはん じゃが芋そぼろ煮 ブロッコリー みそ汁 |

2021. 1. 5

れんこんレシピ2品
れんこんのみそマヨ焼き

1月は、なかやまみおちゃんのリクエストメニューで“シチュー”です！

材料（4人分）
れんこん 200g
ブロッコリー 200g
みそ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
酒 大さじ1/2



①ブロッコリーは小房に分け、分量外の塩を入れた沸騰した湯で固めに茹でる。
れんこんは1cm幅に切り、分量外の酢水につける。
②みそ、マヨネーズ、酒は混ぜ合わせておく。
③熱したフライパンにサラダ油をひき、れんこん、ブロッコリーを炒める。れんこんに火が通ったら②を入れ、ざっくり炒め合わせてできあがり。

れんこんステーキ



材料（4人分）
れんこん…300g
油…大さじ1
酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
酢

①れんこんは皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。酢大さじ1を加えた水に入れ、5分ほどさらし、水けをふく。
②フライパンに油を熱してれんこんを入れ、弱火で2～3分焼き、中火にしてさらに2～3分焼く。途中二度ほどひっくり返し、両面をこんがり焼く。
③酒、しょうゆを回し入れてからめてできあがり。