

1月献立予定表

おおつ保育園

2 休園 	3 休園 	4 休園	5 お弁当	6 ごはん 豚バラ白菜 焼きさつま芋 みそ汁	7 ごはん マーボー大根 ブロッコリー みそ汁
			きな粉マカロニ	大豆おやき	
9 成人の日 	10 ごはん 油揚げコロッケ 大根サラダ みそ汁 七草がゆ	11 里芋ごはん 春菊ツナごま和え コロコロ大根 みそ汁 大学いも	12 ごはん さつま芋照り焼き 煮びたし 豚汁 じゃこおにぎり	13 ごはん 魚ごま焼き ひじきの煮物 みそ汁 大根もち	14 ごはん 肉じゃが おひたし みそ汁
16 さつま芋ごはん 野菜つくね じゃこサラダ みそ汁 おからパンケーキ	17 ごはん 鮭のみそ焼き 納豆和え みそ汁 ブロッコリーパスタ	18 ごはん 里芋コロッケ 根菜ごま煮 みそ汁 夕焼けおにぎり	19正月メニュー 雑煮 鶏肉の照り焼き 紅白なます 黒豆・田作り 人参カップケーキ	20 ごはん さばのみそ煮 白和え みそ汁 里芋磯辺揚げ	21 ごはん そぼろ煮 酢の物 みそ汁
23 ごはん きんぴら かぶのツナ和え 高野豆腐スープ じゃこクラッカー	24リクエストメニュー 菜めし チキンごぼう 納豆サラダ みそ汁 スイートポテト	25 黒米ごはん 魚ハンバーグ 大根の煮物 煮豆・みそ汁 蒸しパン	26 ごはん 里芋そぼろ煮 おひたし みそ汁 大豆かりんとう	27 ごはん れんこん照り焼き ポテトサラダ みそ汁 さつま芋クッキー	28 ごはん 野菜炒め 粉ふきいも みそ汁
30 ごはん ごろごろつくね おからの煮物 みそ汁 小豆まんじゅう	31 和風カレー 大豆中華サラダ もやしスープ きなこマフィン	<div data-bbox="582 1332 981 1444" data-label="Text"> <p>1月のリクエストメニューは “納豆サラダ”です！</p> </div> <div data-bbox="718 1444 893 1568" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="981 1332 1428 1601" data-label="Text"> <p>2023. 1.5 冬の定番メニューです。 こくのあるごはん、 里芋が苦手な子にも 人気がありますよ。</p> </div>			

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

里芋の人気メニュー

里芋ごはん

- ・米 3合
- ・里芋 3～5個
- ・鶏肉 50g
- ・人参 1/3本
- ・ねぎ
- ・酒 60cc
- ・しょうゆ 60cc
- ・ごま油 ・しょうが汁



- ①米は洗い、炊飯器にセットする。酒、しょうゆを入れ、目盛りのところまで水を入れる。
 - ②里芋は5mm厚さのいちょう切りにする。
人参もいちょう切り。
鶏肉は小さめに切る。
 - ③フライパンに油を少々入れ、火にかける。鶏肉を炒め、色が変わってきたら人参。里芋を入れて炒める。軽く炒まったら、ごま油少々を入れ、火を止めて少し冷ます。
 - ④①の中に、③の具を入れ炊飯器のスイッチを入れる。炊き上がったらしょうが汁少々を入れてさっと混ぜ、小口切りにしたねぎを散らす。
- ※しょうが汁は③の火を止める前に入れてもいいです。