

1月献立予定表



おおつ保育園

6 お弁当の日 	7七草 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 七草がゆ	8もちつき 正月 お雑煮 魚の照り焼き 紅白なます 田作り・黒豆 蒸しパン	9 ごはん 車麩のカツ 切干大根の煮物 肉団子スープ 米粉じゃがおやき	10 ごはん 野菜つくね おからの煮物 みそ汁 きなこマカロニ	11 ごはん そばろ煮 おひたし みそ汁
13 成人の日 	14 ごはん きんぴら 高野豆腐の煮物 豚汁 梅おにぎり	15 雑穀ごはん 鮭のみそ焼き じゃこサラダ みそ汁 チーズマフィン	16とんどさん もち、ごはん 豚肉と白菜煮物 煮豆 みそ汁 小豆まんじゅう	17 ごはん さばの味噌煮 白和え みそ汁 ほうれん草スコーン	18 ごはん じゃが芋チーズ ごま和え 鶏肉のみそ汁
20 ごはん 里芋肉みそグラタン 大根サラダ みそ汁 おからパンケーキ	21 ごはん 大豆の揚げ煮 たたきごぼう みそ汁 チーズパン	22 お弁当の日 大根もち	23 黒米ごはん 鶏ごぼうバーグ おひたし 煮豆・みそ汁 黒ごまきなこ棒	24 ごはん 油揚げコロケ 煮びたし みそ汁 クラッカー	25 ごはん マーボー豆腐 根菜の煮物 みそ汁
27 ごはん ごろごろつくね ひじきの煮物 みそ汁 じゃこおにぎり	28リクエストメニュー オムライス ごぼうサラダ 煮豆 もやしスープ 芋とりんごのケーキ	29 ごはん 魚の磯辺揚げ 大根の煮物 みそ汁 大学いも	30 ごはん 鶏肉の変わり焼き あらめの煮物 みそ汁 しいたけせんべい	31 ごはん 高野豆腐の肉詰め 根菜ごま煮 みそ汁 ごはんおやき	 2025. 1. 6

※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

根菜を使って 鶏ごぼうバーグ



1月のリクエストメニューは
“オムライス”です！

材料 (4人分)

- 鶏ミンチ 200g
- ごぼう 10cmくらい
- ねぎ 1本
- 豆腐 50g
- パン粉 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- みそ 大さじ1

作り方

- ごぼうは細かめのさがきにして、沸騰したお湯でさっとゆでてやわらかくする。
- ボウルに材料すべてを入れてよく練り混ぜる。
- ハンバーグ状に形を整え、油をひいたフライパンで両面を焼く。

つくねのようなハンバーグです。ごぼうの菌ごたえがいいですよ。今回はねぎを使用していますが、他にもにんじん、たまねぎ、ひじきなどがおすすめです。おろしポン酢をかけてもさらに美味しいと思います！