

ぱくぱくカレンダー

ちゃやほいくえん



あけましておめでとうございます
 新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
 1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。連休明けの園生活を少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう♪

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
年始休園	年始休園	年始休園	豆乳にゆうめん 切干大根の炒め煮 クラッカーサンド	ごはん 鶏肉のオーロラソースあえ 付け合せ マカロニスープ 七草がゆ	みそラーメン はりはり漬け くだもの ♪お楽しみ♪
8	9	10	11	12	13
成人の日	三色ごはん かぶの味噌汁 くだもの	赤飯 魚の西京焼き なます 豆腐のすまし汁	鮭と枝豆のまぜごはん 春雨スープ くだもの	ごはん 魚のオレンジソースかけ 付け合せ 野菜スープ	クリームスープパグティ キャベツのマリネ くだもの
	芋ぜんざい	※芋けんぴ	セサミクッキー	だんご3兄弟	♪お楽しみ♪
15	16	17	18	19	20
ごはん 石狩鍋風 ウインナー こま和え	揚げれんこんとじゃこのごはん 甘酢漬け 麩の味噌汁	ごはん 五目煮豆 わかめのすまし汁 くだもの	ごはん ぎせい豆腐 付け合せ かぼちゃの味噌汁	ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え くだもの	ひるぜん焼きそば風 チンゲン菜のスープ くだもの
キャロットジャムサンド	フルーツヨーグルト	プリン	抹茶蒸しパン	りんごスキムケーキ	♪お楽しみ♪
◆22◆	23	24	25	26	27
ごはん 寄せ鍋 レモン酢和え くだもの	あんかけ焼きそば 中華スープ くだもの	パン ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの	ごはん 魚のカレームニエル 粉ふき芋 ジュリアンスープ	ごはん 松風焼き風 付け合せ えのきたけのすまし汁	五目うどん 大根サラダ くだもの
焼き芋	ボンディング風ドーナツ	いなり寿司	キャロットマフィン	杏仁豆腐	♪お楽しみ♪
29	30	31	旬の野菜 ~かぶ~ 春の七草の「すずな」はかぶのことですが、煮物や汁物にする場合は煮すぎると崩れやすいので注意しましょう。葉っぱは大根に比べてやわらかく、おひたしや和え物がおすすです。		
ごはん 豚肉と大根の煮物 酢味噌和え くだもの	親子丼 和え物 くだもの	ごはん すり身ボール ゆでキャベツ 切干大根の味噌汁			
大豆スコーン	みたらし団子	スイートポテトドーナツ			

七草がゆについて



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずしろ (だいこん)



すずな(かぶ)

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、お気軽に作ってみてはいかがでしょうか？

☆レシピ紹介☆

19日 登場!



~りんごスキムケーキ~

作り方

材料(4人分)

- 卵…1個
- 砂糖…30g
- ヨーグルト(無糖)…100g
- マーガリン…50g
- 小麦粉…80g
- ベーキングパウダー…4g
- スキムミルク…40g
- りんご…1/4個
- レモン汁…4g

- ①りんごはいちょう切りにし、レモン汁をかけておく。
- ②卵と砂糖をよく混ぜる。
- ③②にヨーグルトと溶かしたマーガリンを入れ混ぜ合わせる。
- ④③に振った小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルクと①を入れ、混ぜる。
- ⑤オープン対応のカップに入れ、余熱した170℃のオーブンで約15分焼いたら完成♪