



縄瀬保育園  
栄養士 別府由香

1月の献立		4・18(火)	5・19(水)	6・20(木)	7・21(金)
		鶏肉の塩麹焼き 大根とツナの和え物 人参のきんぴら なめこの味噌汁	鮭フライの ごまだれかけ せん野菜 五目豆 白菜の味噌汁	松風焼き ほうれん草の おかか和え 大根と揚げの煮物 かぼちゃの味噌汁	七とこずし ぶりの照り焼き 紅白なます 玉ねぎの味噌汁
		ごま豆乳汁	牛乳 お麩の きな粉まぶし	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 さといも菓子
8・22(土)	24(月)	11・25(火)	26(水)	13・27(木)	14・28(金)
昆布の炊き込みご飯 じゃがいもの味噌汁	おでん キャベツの 香り漬け わかめの味噌汁	飴肥天 ひき肉もやしの 炒め物 白菜の昆布和え 大根の味噌汁	しらす入りがね 厚焼き卵 カリフラワーの 和え物 もずくの味噌汁	鶏肉のごまみそ焼き 大根のから揚げ ほうれん草の白和え 舞茸のすまし汁	さばの竜田焼き 豚とこんにゃくの炒め 切干大根の ねりごま和え キャベツの味噌汁
牛乳 果物	ヨーグルト	ぜんざい みかん	牛乳 野菜のパンケーキ	果物盛り合わせ 小あじ	おにぎり おしゃぶり昆布
15・29(土)	17・31(月)	☆1月7日は七とこです ☆1月11日は鏡開きです ※汁物(主に味噌汁)、納豆、りんごは毎日付きます ※献立を変更する場合があります ※お休みする時や遅れてくるときは連絡を下さい 今月のお弁当の日 1月12日(水) ☆愛情たっぷりの手作りお弁当をお願いします!!			
豚肉の甘辛丼 もやしの味噌汁	豆腐のふんわり揚げ ブロッコリーの 和え物 れんこんの煮物 青さの味噌汁				
果物 チーズ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン				

あけましておめでとうございます。  
今年も宜しくお願い致します。

**揚げごぼう**

**スプーンで食事をする理由・・・**  
社協三園では、一人ひとりにあったサイズのスプーンを使用しています。大きさや持ち手の太さ、重さ等お子さんが楽しく食事ができるよう段階を考慮しています。返しのついた食器を使い、三点持ちしたスプーンで自分の口に入る量をすくって口に運びます。  
最初は難しい三点持ちですが、年齢が上がり、経験を積む事で上手くなっていきます。その後、年長の後半位から箸を使って食事をします。三点持ちがしっかり身についているので、箸への移行が、スムーズにできるのです。

<材料> (5人分)  
 ・ごぼう……………100g  
 ・片栗粉……………適量  
 ・揚げ油……………適量  
 ・ごま……………小さじ2  
 ・きび砂糖……………小さじ2  
 ・しょうゆ……………小さじ1  
 ・水……………小さじ1

<作り方>  
 ①ごぼうの泥は洗い流しこすり洗いする  
 ②太めの斜め切りにする  
 ③砂糖、しょうゆ、水を鍋に入れひと煮立ちさせる  
 ④ごぼうに片栗粉をまぶし、油で揚げる  
 ⑤揚げたごぼうと③を混ぜ合わせごまも加える

※ごぼうは皮にも(血管を正常に保つのに役立つとされている成分)クロロゲン酸やタンニンといったポリフェノールが豊富に含まれ、整腸作用や抗酸化作用のある食物繊維も豊富に含まれています

※ごぼうの代わりにレンコンで作っても美味しいですよ  
 ※ごぼうは都城の特産品のひとつです

