

# きゅうしょくだより 1月

慶光保育園

令和7年12月26日発行

月	火	水	木	金	土
	 <p>今月のお弁当日は 14日（水）です。</p> 				
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根入りシチュー</li> <li>・切昆布の当座煮</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がめ煮</li> <li>・紅白なます</li> <li>・ごまめ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かに玉</li> <li>・ひじきの洋風炒め</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・リンゴ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の野菜あんかけ</li> <li>・大豆サラダ</li> <li>・トマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すき焼き風煮</li> <li>・南瓜のミルク煮</li> <li>・ゆかりスパ</li> <li>・バナナ</li> </ul>
12	 <p>祝 成人の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パインクラッカー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メリティーフレーク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・七草おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳もち</li> <li>・牛乳</li> </ul>
19		<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キッシュ風卵焼き</li> <li>・胡瓜とわかめの酢の物</li> <li>・リンゴ</li> </ul>	<p>14 お弁当日</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・蓮根ハンバーグ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・人参甘煮</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・けんちん煮</li> <li>・ほうれん草とツナの和え物</li> <li>・ししゃも</li> <li>・トマト</li> </ul>
26		<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬野菜カレー</li> <li>・切干大根の酢の物</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炒り卵の肉味噌かけ</li> <li>・蓮根と厚揚げの煮物</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のコキール</li> <li>・根菜のマリネ</li> <li>・リンゴ</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白雪ひじきの油炒め</li> <li>・白菜のおかか和え</li> <li>・粉吹芋</li> <li>・オレンジ</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・クッキー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨太じゃがもち</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薩摩芋スティック</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レバーの味噌炒め</li> <li>・花野菜のサラダ</li> <li>・トマト</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・チリコンカン</li> <li>・じゃこのサラダ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・石狩汁</li> <li>・肉と野菜の変わり金平</li> <li>・リンゴ</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目蒸し卵</li> <li>・里芋のごまサラダ</li> <li>・煮豆</li> <li>・トマト</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏と大根の煮物</li> <li>・野菜の納豆和え</li> <li>・バナナ</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭と塩昆布のおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お麩ラスク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃこトースト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・薩摩芋の揚げもち</li> <li>・牛乳</li> </ul>
					<p>30 誕生日会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンライス</li> <li>・エビフライ</li> <li>・ウインナー</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・オレンジ</li> <li>・ケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>
					<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・リンゴ</li> </ul>
					
					<p>・バームクーヘン</p>

## さつまいもの揚げ餅

- ・白玉粉 100 g
- ・薩摩芋 200 g
- ・砂糖 35 g
- ・黒ゴマ 適量
- ・塩 少々
- ・揚げ油 適量

- ①薩摩芋は茹でて潰す
- ②白玉粉・薩摩芋・砂糖・黒ゴマ・塩を合わせ、耳たぶくらいの硬さになるように水で調節する（ピンポン玉よりも小さめくらいの大きさ）
- ③丸く成形し、油で揚げる

※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。