

1月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
4 (水)	玉子とじうどん 切干大根 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
5 (木)	ごはん みそ汁(大根、人参、油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 果物	いももち 牛乳	お菓子	
6 (金)	玄米ロール コンソメスープ 鶏のチーズ焼き ナムル 果物	七草粥 お菓子	お菓子	
7 (土)	和風スパゲティ 玉子スープ ごぼうつくね 果物	パン 牛乳		
10 (火)	茶飯 みそ汁(なめこ、ねぎ、豆腐) すき焼き風煮 お浸し 果物	スイートパンプリン 牛乳	お菓子	
11 (水)	バターロール 玉子スープ チキンナゲット 大根サラダ 果物	チーズケーキ 牛乳	お菓子	
12 (木)	ごはん みそ汁(キャベツ、しめじ) さんまの塩焼き 筑前煮 果物	ロシアンクッキー 牛乳	お菓子	
13 (金)	ラーメン 揚げぎょうざ 果物	ごはんピザ 牛乳	お菓子	
14 (土)	豆パン 牛乳 鶏の照り焼き 玉子サラダ 果物	チャーハン 牛乳		
16 (月)	やきそば わかめスープ 春巻き お浸し 果物	みたらし団子 牛乳	お菓子	
17 (火)	ひじきごはん なめこのみそ汁 チーズハンバーグ れんこんサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
18 (水)	ごはん みそ汁(玉子、ねぎ、わかめ) 豆腐のカレー煮 さばの塩焼き 果物	シュガートースト 牛乳	お菓子	
19 (木)	しょうが焼き丼 みそ汁(キャベツ、しめじ、油揚げ) きゅうりのドレッシング和え 果物	ヨーグルト	お菓子	
20 (金)	玄米ロール シチュー コロケ 野菜サラダ 果物	おにぎり 牛乳	お菓子	
21 (土)	ラーメン しゅうまい 果物	ピザトースト 牛乳		
23 (月)	カレーライス 牛乳 ウインナー スパゲティサラダ 果物	メロンパン 牛乳	お菓子	
24 (火)	ナポリタンスパゲティ 玉子スープ チキンナゲット わかめサラダ 果物	かぼちゃプリン 牛乳	お菓子	
25 (水)	げんこつパン 春雨スープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め コーンバター 果物	シュガークッキー 牛乳	お菓子	
26 (木)	あんかけやきそば 中華スープ 揚げぎょうざ 果物	ゼリー	お菓子	
27 (金)	納豆ごはん 豚汁 たらの竜田揚げ お浸し 果物	あんドーナツ 牛乳	お菓子	
28 (土)	パエリア コンソメスープ 野菜と鮭のムニエル 果物	パン 牛乳		
30 (月)	ごはん 野菜スープ ハンバーグ じゃがいも人参のグラッセ 果物	かぼちゃもち 牛乳	お菓子	
31 (火)	みそにゅうめん メンチカツ お浸し 果物	チョコケーキ 牛乳	お菓子	

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

材料(2人分)
お米1.5合
茶葉(ほうじ茶)15g
水350ml
塩少々
酒大さじ1.5



ほうじ茶飯のレシピ①

<下準備>

お米は水洗いし、ザルに、30分おく。

茶葉はお茶袋に入れておく。

ほうじ茶飯のレシピ②

鍋に水350mlを入れて強火にかけ、煮たたら茶葉を入れたお茶袋を加える。1~2分煮たてて火を止め、お茶パックを取り出す。(ヒント)そのまま熱湯に茶葉を入れる場合は、煮出してキッチンペーパーや網などでこす。

ほうじ茶飯のレシピ③

炊飯器にお米、塩、酒、普通に炊く時の水加減まで(1)のほうじ茶を加えてスイッチを入れる。

ほうじ茶飯のレシピ④

ご飯が炊けたら10分蒸らす。しゃもじで炊飯器の縁を一周させて隙間を作り、底から持ち上げるようにご飯を持ち上げて余分な水分を飛ばすように混ぜる。

茶飯ってなに？

茶飯(ちやめし)は、米の調理法の一つ。大きく以下の3つがある。

1. 研いだ米に、ほうじ茶を加えて炊き上げたもの。または、白飯が炊き上がったところで、塩と抹茶を混ぜたもの。奈良県の郷土料理として有名。奈良茶飯を参照。
2. 研いだ米に、少量の醤油と、出汁などを加えて炊き上げたもの。遠州地方(浜松市周辺)では「さくらご飯」と呼ばれている。桜飯を参照。
3. 研いだ米に、緑茶を加えて炊き上げたもの。茶どころである静岡県内でよく食べられている。