



# もぐもぐだより 1月

青山,中村,渡邊記

## ～ 1月8日 カレーの日 ～

1月のカレーの日献立

- ・巳年だよ！ヘビさんカレー
- ・黒豆入りの根菜サラダ

新年のカレーは巳年にちなんでヘビさんカレーでした。青のりごはん、黒豆の目、ウインナーのほっぺ、柿の種の舌でヘビに見立てました。柿の種が子どもたちには人気でした(笑)パクパク食べておかわりもモリモリ食べていました(\*^^\*)



## ～ 1月15日 こあら組・ブロッコリーさき～

こあら組がブロッコリーさきにチャレンジしました！きのこさきを経験していたこあら組さんですが、ブロッコリーの硬さに少し苦戦💧  
大胆にさく子、小さく小さくさく子、色々な様子が見られました。普段苦手な子も自分たちでさいたことにより、美味しく食べることができました！



## ～ 1月22日 誕生会～

### 誕生会献立

- ・ドリア
- ・わかめスープ



今月はドリア！ケチャップライスの上に手作りのホワイトソース、とろけるチーズ、パセリをのせてオーブンで焼きました(^^)子どもたちにも大好評でおかわりも空っぽ！みんなたくさん食べられるようになりました(\*^^\*)



### ♪ ほうれんそうの海苔酢あえ ♪

子どもたちの大好きな海苔酢あえ！定番メニューですが人気なんです！レシピを紹介しますのでご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか(^^)♪

#### 《 材料 》

ほうれんそう 1/2袋、もやし 1/2袋、人参 1/6本

水煮ツナ 1/2缶、刻みのり 2.5g(お好みの量で良いです)

④穀物酢 小さじ1、砂糖 小さじ1/2、醤油 大さじ1弱←お好みの量で！

#### 《 作り方 》

- ①ほうれんそう、もやし、にんじんは茹でて水にさらし冷やしてから水気を絞る。
- ②④の調味料を合わせておく。
- ③ボウルに①の野菜と水気を切ったツナと④と刻みのりを入れて和えたら完成！