

# 1月献立表

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
がめ煮 すまし汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・クラッカー・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	チーズと青菜のオムレツ 五色きんぴら 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	豚肉と白菜のゴママヨ炒め ツナと若布のスープ 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 チーズサンド・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	魚の塩焼き 七草入りかき玉汁 南瓜の煮つけ 十六穀米 《3時のおやつ》 バナナマフィン・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	厚揚げと挽肉のカレー煮 コールスローサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 オートミールレーズンクッキー・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	親子丼 小松菜入り味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳
11	12	13	14	15	16
成人の日	魚の洋風焼き ベーコンとニラのスープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	豚肉と豆腐の旨煮 酢の物 ヤクルト 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 オレンジムース・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	チキンクリームシチュー ゴママヨサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 揚げパン・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	皮なしキッシュ 白菜と春雨のスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルトケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	ミートスパゲティ 豆乳スープ 果物 《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
	厚揚げのそぼろあんかけ 大根サラダ 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 焼きそば・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	お弁当の日	魚の南蛮漬け さつま芋入り味噌汁 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 抹茶ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ひじきご飯 松風焼き お吸い物 ブロッコリーのじゃこ和え 《3時のおやつ》 プリン・ジョア <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	ポトフ 南瓜のサラダ いりこ 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 ツナコーントースト・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳
18	19	20	21	22	23
魚のコーンマヨ焼き 金時豆のクリームスープ 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 パインケーキ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ヨーグルトカレー スパゲティサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 みたらし高野豆腐・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	すき焼き風煮 野菜の味噌和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	ツナ入りオムレツ ポタージュパイザンヌ 果物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	竹輪の二色揚げ 沢煮椀 ヤクルト 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 黒糖カステラ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	鶏南蛮 もやしと卵のソテー 果物 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳
25	26	27	28	29	30
魚の洋風焼き ベーコンとニラのスープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	魚の洋風焼き ベーコンとニラのスープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	魚の洋風焼き ベーコンとニラのスープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	魚の洋風焼き ベーコンとニラのスープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	魚の洋風焼き ベーコンとニラのスープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	魚の洋風焼き ベーコンとニラのスープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳

あけまして  
おめでとうございます

《セレクトメニュー》  
8日(金)・20日(水)

7日(木) 園では春の七草を  
「かき玉汁」として提供します

21日(木) お誕生日会

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

春の七草

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」「なずな」「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、気軽に試してみましょ。

春の七草  
せり・なずな・ごぎょう  
はこべら・ほとけのざ  
すずな・すずしろ