

1月献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
					
5	6	7	8	9	10
ポークソテー 白菜と春雨のスープ 果物 十六穀米 (ゆかり) 《3時のおやつ》 かりんとう・チーズ・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	がめ煮 野菜のピーナツ和え いりこのぎすげ煮 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルトパンケーキ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚の野菜あんかけ 七草入りかき玉汁 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 マカロニあべかわ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・ヤクルト・お茶	お弁当の日 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 和風サラダ 果物 十六穀米 (しらす) 《3時のおやつ》 ミルクパン・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	スバグティカルポナーラ チーズ入り野菜スープ 果物 《3時のおやつ》 蒸しケーキ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳
12	13	14	15	16	17
成人の日	ふわふわミルクオムレツ カレーきんぴら 十六穀米 (のり佃煮) 《3時のおやつ》 チョコとおからのマフィン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	豆腐の和風炒め ほうれん草と卵のスープ 果物【セレクト】 十六穀米 (わかめ) 《3時のおやつ》 ジャコトースト・ミルク <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	魚のゴマ味噌焼き 吉野汁 ブロッコリー 十六穀米 《3時のおやつ》 みたらし団子・昆布・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	インディアンマカロニ 大根サラダ いりこ 十六穀米 (ゴマ塩) 《3時のおやつ》 パナナ・ヨーグルト・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	春雨丼 なめこ汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
19	20	21	22	23	24
豆腐のコロコロ煮 白菜のあっさり和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 チーズ入り蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	豚肉の変わり和え 味噌汁 果物 十六穀米 (かつお節) 《3時のおやつ》 ラスク・ミルク <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	鶏肉とかぶのシチュー フルーツサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ポップコーン・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ベーコンエッグ 鶏肉とひじきの煮つけ 十六穀米 (しらす) ヤクルト 《3時のおやつ》 青菜入りおかずパン・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・ヤクルト	ピラフ 魚のパン粉焼き チキンスープ 人参のグラッセ 《3時のおやつ》 シュークリーム・ココアミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	親子うどん ツナと小松菜の炒め物 果物 《3時のおやつ》 アーモンドケーキ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳
26	27	28	29	30	31
肉じゃが 五目白和え 果物 十六穀米 (ゴマ塩) 《3時のおやつ》 はちみつパン・ミルク <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	竹輪の二色揚げ チンゲン菜のミルクスープ 十六穀米 (わかめ) 《3時のおやつ》 ココアマフィン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	冬野菜のカレー チロリアンサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 パンナコッタ・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 拌三絲 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 クラッカーサンド・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	パスタ入りオムレツ 野菜入り若布スープ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 抹茶スキムミルクケーキ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	豚肉と野菜の生姜ソテー 卵スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスケット・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳

あけまして
おめでとうございます。

今年もよろしく
お願いいたします。



 23日(金)
お誕生会

セレクトメニュー
14日(水)
30日(金)



鏡もちの
いわれ

鏡もちの飾りにはそれ
ぞれ意味があります。

- 裏白 / 「長寿と夫婦円満」
- コンプ / 「喜ぶ」
- ダイダイ (ミカン) / 「代々栄える」
- くしガキ / 「幸運を取り込む」
- ユズリハ / 「家系が絶えずに続く」

※ 関西のある地方では「先祖代々 (ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく (串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろ「こぶ」 (コンプ) ことが、「重なり」ますように (モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

