

1月献立表

平成28年度

三瀨保育園

| 月 | 火 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 |
|---|--|--|---|--|---|
| | | ポークソテー マカロニスープ 十六穀米（わかめ） | がめ煮 干草和え いりこ 十六穀米 | 魚のみぞれかけ 吉野汁 果物 十六穀米（のり佃煮） | 肉味噌スパゲティ 七草入りかき玉汁 果物 |
| | | 《3時のおやつ》 クラッカー・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳 | 《3時のおやつ》 マヨネーズパン・ミルク <10時のおやつ> かりんとう・牛乳 | 《3時のおやつ》 豆乳プリン・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳 | 《3時のおやつ》 オレンジケーキ・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳 |
| 9 成人の日  | 10 お弁当の日  《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 | 11 厚揚げと挽肉のカレー煮 ポテトサラダ 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 黄粉うどん・ミルク <10時のおやつ> 黒棒・牛乳 | 12 鮭のチーズ焼き 野菜入りチキンスープ ブロッコリー 十六穀米 《3時のおやつ》 人参ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳 | 13 ココット蒸し 洋風けんちん汁 果物・いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ピーナッツサンド・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳 | 14 中華丼 ベーコンとチンゲン菜のソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳 |
| 16 鶏肉とかぶのシチュー カニスパサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 レーズン入り蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳 | 17 華風炒り豆腐 チンゲン菜のチャイナスープ 十六穀米（しらす） ヤクルト 《3時のおやつ》 オープンロール・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶 | 18 おでん 野菜のくるみと和え いりこのぎすけ煮 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツクリーム・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳 | 19 ほうれん草のオムレツ さつまいも汁 果物【セレクト】 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 カルシウムかりんとう・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳 | 20 魚の南蛮漬け 酸辣湯 ナムル 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳 | 21 焼きそば 大根スープ 果物 《3時のおやつ》 ハニーケーキ・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳 |
| 23 大豆の五目煮 和風和え物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳 | 24 ツナエッグ 豚汁風ゴマ味噌スープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ココアクッキー・ミルク <10時のおやつ> シスコーン・牛乳 | 25 ピラフ 鶏肉のオレンジ焼き 人参のポタージュ ほうれん草とコーンのソテー 《3時のおやつ》 シュークリーム・オレンジジュース <10時のおやつ> 果物・牛乳 | 26 魚の白味噌焼き 拌八宝 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ぜんざい・ミルク <10時のおやつ> クラッカー・牛乳 | 27 ビーフカレー ヨーグルト和え 十六穀米 《3時のおやつ》 青菜入りおかずパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳 | 28 豚肉と大根の煮つけ ニラ玉スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳 |
| 30 竹輪の磯辺揚げ じゃが芋の具たくさん汁 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 黒ゴマチーズパン・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳 | 31 豚肉のすき焼き風煮 しらす入り酢の物 十六穀米（ゆかり） ヤクルト 《3時のおやつ》 フルーツマフィン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・ヤクルト・お茶 |  <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">あけまして おめでとう。 ございます</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="font-size: 1.2em;">今年も よろしくお祈いします！</p> </div> | | | |



1月の予定

11日（水）クッキング
（うめぐみ）ポテトサラダ

19日（木）セレクトメニュー

25日（水）お誕生会

30日（月）セレクトメニュー



芹（せり）＝「競り勝つ」
解熱効果や胃を丈夫にする効果、整腸作用、利尿作用、食欲増進、血圧降下作用など、様々な効果があり

薺（なずな）＝「撫でて汚れを除く」
別名をぺんぺん草といいます。利尿作用や解毒作用、止血作用を持ち、

御形（ごぎょう）＝「仏体」
母子草（ハハコグサ）のことです。痰や咳に効果があります。のどの痛みもやわらげてくれます。

繁縷（はこべら）＝「反映がはびこる」
はこべとも呼ばれます。昔から腹痛薬として用いられており、胃炎に効果があります。

蘿蔔（すずしろ）＝「汚れのない清白」
大根のことです。風邪予防や美肌効果に優れています。

菘（すずな）＝「神を呼ぶ鈴」
蕪（かぶ）のことです。胃腸を整え、消化を促進します。しもやけやそばかすにも効果が

仏の座（ほとけのざ）＝「仏の安座」
一般的に、子鬼田平子（こおにたびらこ）を指します。胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果があります。

