



ミルクたんぽぽ園

| 月 | | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4日 | お弁当日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| | 牛乳 おにぎり | | | | | |
| 11日 | 成人の日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| | | | | | | |
| 18日 | 炊き出し献立 おでん おにぎり 果物 牛乳 ぜんざい | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| | | | | | | |
| 25日 | ピーマンの炒め物 酢の物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 じゃがいもピザ | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| | | | | | | |

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

7日 人日の節句：邪気をはらうために、7日の朝に七草の入った粥を食べ、一年の無事を祈ったものだといわれている。また、おせち料理で疲れた胃をやさしくいたわる。

七草・・・せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな（蕪）、すすしろ（大根）
園では子どもたちが食べやすいように7種のうちの「すすしろ」のみ使用し菜飯にしています。

15日 小正月：1月15日は旧暦でいう正月で、小豆粥を食べる習慣がある。赤い小豆は縁起の良い色で、魔除けの色でもある。

18日 炊き出し献立：1995年1月17日阪神・淡路大震災が発生した。震災をうけて、災害時の献立を食べてみよう。

1月の旬の食材：大根、白菜、菜の花、蓮根、ほうれん草、里芋、イカ、タラ、フグ、みかん

