

平成29年 1月献立表



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
2日	お正月休み	3日	お正月休み	4日	お弁当日 牛乳 抹茶のカップケーキ	5日	焼きコロッケ サラダ スープ ご飯 牛乳 野菜ドーナツ	6日	★七草献立★ 鯖の塩焼き 和え物 七草汁 ご飯 牛乳 ぜんざい	7日	親子ふれあい運動あそびの会
9日	成人の日	10日	炊き合わせ 和え物 味噌汁 ひじきご飯 牛乳 スイートポテト	11日	かぶのシチュー 巣ごもり パン 果物 牛乳 焼きおにぎり	12日	高野豆腐の卵とじ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物	13日	★小正月★ 赤飯 ぶりの照り焼き 和え物 すまし汁 牛乳 さつまいもきんとん	14日	親子丼 すまし汁 牛乳 マフィン
16日	鶏のねぎマヨポン炒め 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ゼリー	17日	★炊き出し献立★ おでん おにぎり 牛乳 お豆腐ブラウニー	18日	納豆のさつま揚げ ミニトマト 豚汁 ご飯 牛乳 ばななきなこ	19日	ビビンバ スープ 牛乳 ウインナーパン	20日	豆腐のグラタン 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 クッキー	21日	あんかけうどん 和え物 牛乳 プリン
23日	ししゃも ひじきの五目煮 味噌汁 わかめご飯 牛乳 菓子パン	24日	シューマイ チャーハン スープ 牛乳 黒ゴマプリン	25日	肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 ご飯 牛乳 かりかりいりこ	26日	春巻き 和え物 スープ ご飯 牛乳 フルーツサンド	27日	かき揚げ 白和え すまし汁 ご飯 牛乳 みたらし団子	28日	やきそば 味噌汁 おにぎり 牛乳 果物
30日	野菜と豆腐の炒めあんかけ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 アメリカンドッグ	31日	芋煮 おひたし すまし汁 ご飯 牛乳 かめさんパン	<p>あけましておめでとうございます。 今年もよろしく願いいたします。</p>							

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

6日 七草献立: 邪気をはらうために、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、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(蕪)、すずしろ(大根)

13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。

17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

