

平成30年 1月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
1日	元日 	2日		3日		4日	お弁当日 牛乳 プリン	5日	七草献立 鯖の塩焼き かぶの和風あんかけ 七草汁 ご飯 牛乳 さつまいもとりんごの甘煮	6日	焼き飯 スープ サラダ 牛乳 鬼饅頭
8日	成人の日	9日	とんかつ サラダ スープ ご飯 フルーツ豆乳 お誕生日ケーキ	10日	かぶのシチュー 菓ごもり パン 果物 牛乳 焼きおにぎり	11日	じゃがいものそぼろ煮 胡麻和え 味噌汁 ご飯 牛乳 ラスク	12日	煮魚 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 野菜ドーナツ	13日	高野豆腐の卵とじ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物
15日	小正月 赤飯 ぶりの照り焼き なます すまし汁 牛乳 さつまいも団子	16日	けんちん煮 和え物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 フルーツサンド	17日	炊き出し献立 カレーライス 切干大根のサラダ 牛乳 お好み風せんべい	18日	ビーフン サラダ スープ 牛乳 おにぎり	19日	干草焼き 小松菜のさっと煮 すまし汁 ひじきご飯 牛乳 ゼリー	20日	海鮮やきそば スープ 果物 牛乳 クッキー
22日	グラタン サラダ パン 果物 牛乳 マフィン	23日	鶏肉と大豆の揚げ煮 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 蒸しパン	24日	炒り豆腐 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ヨーグルト	25日	とんべい焼き ほうれん草のソテー 味噌汁 ご飯 牛乳 ボンデケーキ	26日	きゃべつと豚の味噌炒め 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 ケーキサレ	27日	木の葉丼 和え物 すまし汁 牛乳 果物
29日	魚の磯辺揚げ 酢の物 すまし汁 炊き込みご飯 牛乳 レモンケーキ	30日	たらこパスタ サラダ 牛乳 スイートポテト	31日	親子丼 和え物 味噌汁 牛乳 大根もち						

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

5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されている。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、すずな(無)、すずしろ(大根)

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。

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

