

平成31年 1月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
		1日 元旦 		2日		3日		4日 お弁当日		5日	焼き飯 スープ 果物 牛乳 おにぎり
7日	人日の節句 いわしのかば焼き 和え物 菜飯 味噌汁 牛乳 スイートポテト	8日 フライ サラダ スープ パン フルーツ豆乳 お誕生日ケーキ	9日 海鮮焼きそば スープ おにぎり 果物 牛乳 ブロッコリードーナツ	10日 麻婆豆腐 スープ ご飯 チーズ 牛乳 果物	11日 鏡開き ツナじゃが 和え物 ご飯 味噌汁 牛乳 おもち風パン	12日 天津飯 和え物 スープ 牛乳 果物					
14日	成人の日	15日 ～小正月～ 鱈の照り焼き なます すまし汁 赤飯 牛乳 おしるこ	16日 干草焼き 豆芋 味噌汁 ご飯 牛乳 抹茶のカップケーキ	17日 ～炊き出し献立～ カレー サラダ 果物 牛乳 おかき	18日 中華丼 スープ 果物 牛乳 クリスマスビーザ	19日 ピラフ サラダ スープ 牛乳 果物					
21日	ししゃも春巻き 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 みたらし団子	22日 じゃがいものそぼろ煮 人参しりしり 味噌汁 ご飯 牛乳 ラスク	23日 豆腐の野菜あんかけ 和え物 茶碗蒸し ご飯 牛乳 ほうれん草のグルグルパイ	24日 キャベツと豚の味噌炒め 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 果物	25日 鮭の塩焼き 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 どら焼き	26日 肉まん 和え物 スープ 果物 牛乳 おにぎり					
28日	鯖の味噌煮 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 プリン	29日 筑前煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 くるくるサンドイッチ	30日 餃子 和え物 スープ ご飯 牛乳 人参ケーキ	31日 鶏と大豆の揚げ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ゼリー							

※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、すすな（蕪）、すずしろ（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「すずしろ」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。

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

