



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
1日	元旦	2日	振替休日	3日		4日	お弁当日 牛乳	5日	鮭の塩焼き 大根の煮物 すまし汁 菜飯 果物 牛乳 さつまいもの胡麻団子	6日	肉まん 大学芋 スープ 果物 牛乳 おにぎり
8日	成人の日	9日	野菜の豚巻き 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 おにぎり	10日	ポテトグラタン サラダ スープ パン 牛乳 カップケーキ	11日	煮魚 白和え 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 クッキー	12日	松風焼き風 里芋とイカの煮物 すまし汁 ご飯 果物 牛乳 大豆のカレー風味揚げ	13日	高野豆腐のからあげ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物
15日	小正月献立 ぶりの照り焼き なます すまし汁 赤飯 牛乳 練り切り	16日	里芋コロッケ 小松菜のさっと煮 味噌汁 ご飯 牛乳 黒豆パン	17日	炊き出し献立 カレー 乾物サラダ 果物 牛乳 蒸しパン	18日	海鮮焼きそば おにぎり 果物 牛乳 牛蒡スティック	19日	高野豆腐の煮物 きんぴら 味噌汁 麦ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	20日	牛蒡パン サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり
22日	鱈のピカタ風 厚揚げの煮びたし 味噌汁 ゆかりご飯 牛乳 さつまいもとばなのケーキ	23日	塩肉じゃが 酢の物 味噌汁 麦ご飯 果物 牛乳 ライスバーガー	24日	チキンカツ サラダ ミルクスープ パン 果物 牛乳 蒸しケーキ	25日	厚揚げの中華煮 春雨のネギ塩炒め 味噌汁 ご飯 牛乳 おにぎり	26日	ビビンバ チョコレギ和え スープ 果物 牛乳 春菊のチヂミ	27日	天津飯 スープ 果物 牛乳 ふかし芋
29日	ワカサギの天ぷら ふきと竹輪の煮物 すまし汁 炊き込みご飯 牛乳 みかん蒸しパン	30日	切干大根のチャプチェ 豆苗のナムル スープ ご飯 牛乳 アップルパイ風	31日	鱈の西京焼き 和え物 すまし汁 ご飯 果物 牛乳 野菜ケーキ						

※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、すずな（蕪）、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

