

H28年1月

## 献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
4	月	汁	ごはん タイピーエン 南瓜含め煮 りんご	牛乳	アメリカンドッグ
5	火	焼	ごはん 魚のムニエル 炒り鶏 野菜スープ	牛乳	甘辛団子
6	水	焼	ごはん 照り焼きチキン 大根サラダ みそ汁	牛乳	ホットケーキ
7	木	煮	ごはん 煮魚 白和え のっぺ汁	牛乳	七草粥
8	金	丼	ハヤシライス コールスロー コンソメスープ みかん	牛乳	さつま芋のレモン煮
9	土	麺	パン クリームスパゲティ 果物	牛乳	ココアマフィン
11	月		祝日：成人の日		
12	火	揚	ごはん 魚のあんかけ 酢の物 すまし汁	牛乳	ふかし芋
13	水	炒	ごはん ポークチャップ スパサラダ みそ汁	牛乳	チーズ蒸しパン
14	木	焼	ごはん 魚の照り焼き コーンフレークサラダ かみなり汁	牛乳	フルーツヨーグルト
15	金	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳	バナナカップケーキ
16	土	丼	親子丼 みそ汁 果物	牛乳	納豆お好焼き
18	月	焼	ごはん マカロニグラタン きゅうりとハムのごま酢和え コンソメスープ	牛乳	フライドポテト
19	火	焼	ごはん 鮭の塩焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳	オレンジゼリー
20	水	煮	ごはん カレー肉じゃが もやしのナムル みそ汁	牛乳	さつま芋蒸しパン
21	木	揚	ごはん 魚のフライ 切干大根煮 ほうれん草と卵のスープ	牛乳	わらびもち
22	金	揚	ごはん コロッケ れんこん金平 みそ汁	牛乳	あんこ菓子
23	土	麺	おにぎり 肉うどん 果物	牛乳	りんごゼリー
25	月	焼	ごはん 魚のみそ漬焼き 中華五目炒め すまし汁	牛乳	フルーツ白玉
26	火	揚	 ごはん チキンカツ ナポリタン コンソメスープ	牛乳	プリン
27	水	炒	ごはん 豚肉の味噌炒め ひじきのさっぱり和え けんちん汁	牛乳	黒糖蒸しパン
28	木	焼	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 菜焼き みそ汁	牛乳	お麩ラスク
29	金	煮	ごはん 麻婆茄子 ばんさんす わかめスープ	牛乳	もちもちポテト
30	土	丼	こんにゃくそばろ丼 みそ汁 果物	牛乳	クッキー



はお誕生会メニューです！

あけましておめでとございます！今年も厳しい寒さのお正月を迎えました。体を温めお正月のごちそうで弱ってしまった胃腸をいたわる、消化の良い食事を心がけましょう。

## 七草の由来

1月7日に7種類の野菜が入った汁ものを食べることで邪気を払い無病息災を願う風習です。春の七草「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」を粥にして食べます。



※献立は仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。