

1月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	おやつ	
4	金	焼	ごはん フリの照り焼き カブと柚子の酢の物 黒豆 きしめんの雑煮 みかん	牛乳	芋ようかん
5	土	麺	おにぎり ナポリタン スープ フルーツ	牛乳	アメリカンドッグ
7	月	煮	七草粥 煮物 味噌汁 りんご	牛乳	黒糖蒸しパン
8	火	煮	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーサラダ フルーツ	牛乳	ちぢみ
9	水	揚	ごはん サバの立田揚げ 中華和え 味噌汁	牛乳	ホットケーキ
10	木	煮	ごはん おでん 甘酢和え 味噌汁 ~どんどや~	牛乳	ぜんざい
11	金	焼	ごはん ハンバーグ ひじきサラダ コーンスープ	牛乳	クッキー
12	土	汁	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳	ツナサンド
14	月		成人の日		
15	火	揚	ごはん がんもどき ばんさんす 味噌汁	牛乳	かぼちゃシフォン
16	水	焼	ごはん マカロニグラタン 和風和え 白菜スープ	牛乳	青のりクラッカー
17	木	焼	ごはん ポークピカタ ごまみそ和え すまし汁	牛乳	チーズ蒸しパン
18	金	揚	ごはん エビフライ ほうれん草のナムル 味噌汁	牛乳	きなこマカロニ
19	土	麺	おにぎり 肉うどん フルーツ	牛乳	フライドポテト
21	月	麺	おにぎり 焼きそば 里芋の肉みそかけ 卵スープ	牛乳	野菜チップス
22	火	揚	ごはん 鮭コロッケ 五目炒め 味噌汁	牛乳	カスタードプリン
23	水	汁	ごはん タイピーエン 切干大根煮 りんご	牛乳	スイートポテト
24	木	煮	ごはん 筑前煮 酢の物 もずくスープ	牛乳	スコーン
25	金	汁★	パン シーフードシチュー 鶏肉のジェノベーゼ フルーツボンチ	牛乳	りんごケーキ
26	土	丼	ビビンバ 味噌汁 フルーツ	牛乳	みるくもち
28	月	丼	親子丼 南瓜の含め煮 豚汁 りんご	牛乳	揚げまんじゅう
29	火	焼	ごはん 魚のあんかけ 納豆和え 味噌汁	牛乳	キャロット蒸しパン
30	水	揚	ごはん ちくわのポテサラ揚げ 茶碗蒸し 味噌汁	牛乳	おからクッキー
31	木	麺	おにぎり ミートソーススパゲティー コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳	甘辛団子

★ 誕生会

☆七草粥の豆知識☆

春の七草・・・セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで無病息災を祈って、1月7日に七草粥を食べる習慣が江戸時代に広まったそうです。

七草はいわば日本のハーブ、そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べることで、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうど良い食べ物です。

また、あっさり仕上げたお粥は、少し濃い味のおせち料理が続いたあとでとても新鮮な味わいになると思います。ご家庭でもぜひお試しください。

