

H29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	水	汁	ごはん タイピーエン かぼちゃ含め煮 果物	牛乳	ホットケーキ
5	木	焼	ごはん 魚のカレームニエル 大根サラダ スープ	牛乳	イチゴゼリー・お菓子
6	金	炒	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳	七草粥
7	土	丼	こんにゃくそばろ丼 野菜炒め みそ汁 果物	牛乳	きな粉団子
9	月		祝日：成人の日		
10	火	焼	ごはん 魚の照り焼き コーンフレークサラダ みそ汁	牛乳	ぶどうゼリー・お菓子
11	水	煮	ごはん すき焼き風煮 さっぱり和え スープ	牛乳	ぜんざい
12	木	揚	ごはん チキンカツ ナポリタン みそ汁	牛乳	お麩ラスク
13	金	煮	ごはん 肉じゃが ほうれん草ごま和え みそ汁	牛乳	かみかみいりこ
14	土		ごはん 焼きそば 小松菜納豆 わかめスープ	牛乳	プリン
16	月	汁	ハヤシライス 甘酢和え スープ 果物	牛乳	チーズ蒸しパン
17	火	揚	ごはん 魚のあんかけ ひじき炒り煮 みそ汁	牛乳	お菓子
18	水	煮	ごはん 筑前煮 酢の物 みそ汁	牛乳	スイートポテト
19	木	焼	ごはん 魚の塩焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳	オレンジゼリー・お菓子
20	金	揚	ごはん からあげ 納豆和え すまし汁	牛乳	わらびもち
21	土	麺	ごはん 焼きビーフン 塩昆布和え スープ	牛乳	りんごヨーグルトケーキ
23	月	汁	ごはん クリームシチュー コールスロー 果物	牛乳	ふかし芋
24	火	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ばんさんす みそ汁	牛乳	甘辛団子
25	水	焼	 ごはん タンドリーチキン ツナサラダ スープ	牛乳	マドレーヌ
26	木	煮	ごはん 鶏肉のトマト煮 もやしごま和え みそ汁	牛乳	金時煮豆
27	金	揚	ごはん さんまのサクサク揚げ ビーフンサラダ みそ汁	牛乳	バナナカップケーキ
28	土	麺	パン クリームスパ ピクルス スープ	牛乳	フライドポテト
30	月	焼	ごはん ハンバーグ ナムル みそ汁	牛乳	フルーツ白玉
31	火	煮	ごはん 煮魚 マカロニサラダ のっぺい汁	牛乳	ちんすこう

はお誕生会メニューです！

あけましておめでとうございます！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・すすな・すすしろ」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。

