



# 献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児		共通	
		10時おやつ	主食	献立名		追加食		3時おやつ	
2	月	年始休園							
3	火	↓							
4	水	牛乳 いりこ	白ごはん	呉汁 わかめのさっぱり酢 みかん		すり身フライ		スキムミルク おかし	
5	木	温野菜	白ごはん	カレイのパン粉焼き ひじきサラダ りんご		わかめスープ 人参のグラッセ		牛乳 フルーツサンド	
6	金	牛乳 いりこ	白ごはん	野菜の 胡瓜の和え物 オレンジ		かぶと油揚げの味噌汁 ポテトチーズ焼き		スキムミルク おかし	
7	土	牛乳	七草粥 (全園児)	筑前煮 ミニトマト バナナ		きびなごの天ぷら			
9	月	成人の日							
10	火	牛乳	白ごはん	赤魚の煮付け ささみサラダ みかん		コーンと絹さやのスープ 中華胡瓜		お茶 信玄団子	
11	水	牛乳 いりこ	わかめごはん	豆乳ポトフ れんこんの炒めなま酢 バナナ		キッシュ		スキムミルク おかし	
12	木	温野菜	白ごはん	ハンバーグ カラフル野菜 りんご		はんぺんとしめじの清汁 チーズキャンディ		スキムミルク ごまクッキー	
13	金	牛乳 いりこ	白ごはん	炒り豆腐 グリーンサラダ オレンジ		ほうれん草のスープ 粉ふき芋		スキムミルク おかし	
14	土	牛乳	白ごはん	肉うどん 胡瓜の酢づけ バナナ		レバーのごま揚げ			
16	月	バナナ	ゆかりごはん	ハムエッグ ひじきの炒め煮 キウイフルーツ		里芋の味噌汁 はんぺんフライ		牛乳 南瓜蒸しパン	
17	火	牛乳	白ごはん	🍴 元気団子 鮭のごま焼き マカロニサラダ 和風酢の物 鶏肉の甘煮 メロン みかん		わかめの清汁		スキムミルク おかし	
18	水	牛乳 いりこ	白ごはん	田舎汁 ごま酢和え りんご		春巻き		お茶 メープルポテト	
19	木	温野菜	白ごはん	キスの天ぷら 野菜炒め 煮豆 オレンジ		かぶのスープ		スキムミルク おかし	
20	金	牛乳 いりこ	のり巻きごはん	松風焼き ツナとひじきのマヨネーズ和え バナナ		豆腐と葱の味噌汁 串さし		スキムミルク きな粉ケーキ	
21	土	牛乳	白ごはん	ミートソーススパゲティ いりこの佃煮 みかん		コーンポタージュスープ			
23	月	バナナ	白ごはん	青菜のチャンプルー ポテトサラダ りんご		玉葱ともやしの清汁 旨煮		スキムミルク おかし	
24	火	牛乳	白ごはん	鶏肉の葱塩焼き 野菜ソテー オレンジ		白菜とハムのスープ りんごきんとん		お茶 ホットドッグ	
25	水	牛乳 いりこ	カレーライス	カレーシチュー ほうれん草とトマトの和え物 バナナ		卵豆腐		スキムミルク おかし	
26	木	温野菜	かしわごはん	👑 おから揚げボール スパゲティサラダ みかん		卵スープ ベーコン巻き		牛乳 おかし 誕生ケーキ	
27	金	牛乳 いりこ	白ごはん	白身魚の野菜あん 小倉煮 キウイフルーツ		わかめと麩の味噌汁 大根のお焼き		スキムミルク サーターアングァー	
28	土	牛乳	白ごはん	醤油ラーメン のり酢和え りんご		チーズオムレツ			
30	月	バナナ	白ごはん	にら卵とじ マセドアンサラダ オレンジ		トマトスープ ウインナー		スキムミルク 小倉蒸しパン	
31	火	牛乳	白ごはん	マカロニグラタン キャベツのマリネ バナナ		ほうれん草と高野豆腐の清汁 五目納豆		スキムミルク おかし	

※ 🍴 このマークはお楽しみランチです。

※ 👑 このマークは誕生会です。

※7日(土)は全園児(七草粥)になっておりますので、箸のみでお願いします。

## 七草粥

お正月の七日の朝に無病を祈って七種類の野菜を粥に入れて食べます。

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体に良い食事とされています。

葉物にはビタミンやミネラルが豊富です。

## 七草の種類

せり：水辺に生えている山菜で香りが良く食欲増進の効果があります。

なずな：別名ぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。

ごぎょう：風邪予防や解熱の効果があります。

はこべら：ビタミンAが豊富で腹痛の薬にもなります。

ほとけのざ：食物繊維が豊富。たんぱぽと良く似ています。

すずな：かぶのこと。ビタミンが豊富に含まれています。

すずしろ：大根のこと。消化を助け、風邪予防にもなります。