

1月の献立予定表



沼館保育園

		1 (木)		2 (金)		3 (土)	
昼食							
おやつ							
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	
昼食	豚のしゃぶしゃぶ 春雨のサラダ 大豆入りひじき煮 ワントンスープ	サーモンの 甘酢あんかけ コロコロサラダ トマト ミルクスープ	チキンカレー ブロッコリーの ヨーグルト和え ミニトマト ラッシー	煮魚（赤魚） じゃが芋のチーズ焼き 小松菜のおかか和え 野菜汁	ハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーの おひたし 寄せ豆腐汁	ささみのチーズフライ チャブチェ トマト わかめと 玉ねぎの味噌汁	
おやつ	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	七草がゆ・ウエハース	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	みかん・牛乳	
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	
昼食	成人の日 	豚肉ともやしの チャンプルー 小松菜の磯辺和え ミニトマト 八宝菜汁	鶏手羽元の酢醤油煮 キャベツと ちくわのおかか和え トマト じゃが芋と わかめの味噌汁	ほっけのフライ ブロッコリーの 粉チーズ焼き きゅうりと トマトのコーン和え 和風クリームスープ	厚揚げの 豚肉ロール焼き キャロットラペ 小松菜のおひたし えのきだけと 大根の味噌汁	鶏肉のピカタ ポテトサラダ ほうれん草の磯辺和え ミネストローネ	
おやつ		ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	りんご・牛乳	
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	
昼食	豚肉の甘辛煮 切り干し大根の ヨーグルト和え トマト 高野豆腐と 小松菜の味噌汁	赤魚のから揚げ かぼちゃのサラダ 炒り卵と 小松菜の和え物 鶏肉とキャベツの 豆乳スープ	松風焼き スパゲティナポリタン ブロッコリーの おひたし とん汁	さわらの塩麴焼き 変わり麻婆豆腐 きんぴらごぼう 鉄分たっぷり味噌汁	キーマカレー 野菜サラダ ミニトマト ラッシー	チキンロール トマトのチーズ焼き ほうれん草のおひたし 畑のスープ	
おやつ	おにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	ウエハース	おにぎり・牛乳	
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	
昼食	豚肉とキャベツの炒め物 かにかま入り 中華サラダ ブロッコリーのおひたし 油揚げと大根の味噌汁	さばの醤油煮 しめじと 高野豆腐の卵とじ トマト さつま芋の味噌汁	酢鶏 かぼちゃの甘煮 温野菜 とうもろこしと 卵のスープ	サーモンのフライ スパゲティサラダ ほうれん草のおひたし 胡麻入り味噌汁	肉じゃが 小松菜のおひたし トマトと卵の中華炒め 納豆汁	鶏つくね（えのき） もやしときゅうりの カレーマヨ和え ブロッコリーの おかか和え 豆乳の味噌汁	
おやつ	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	お誕生会（お好み焼き・牛乳）	おにぎり・牛乳	

“七草がゆについて”



七草がゆは、1月7日に一年の無病息災を願って食べる伝統行事です。また、七草がゆを食べることでお正月に食べ過ぎて疲れてしまった胃や腸を休ませる意味合いもあります。

春の七草　せり、なすな、ゴギョウ、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ
手に入りにくい野菜ですが、最近はフリーズドライ製品でスーパーでも売られています。“すずな”は、かぶのことで、“すずしろ”は、大根のことです。今は根菜部分を食べますが、昔は葉を七草がゆに入れていました。

季節を感じながら、伝統行事にふれる機会になればとの思いから、沼館保育園でも毎年1月7日のおやつに七草がゆを取り入れています。