

平成 28 年



1 月 給 食 献 立 表

【今月の目標】・・・冬野菜を食べましょう。

須 佐 保 育 園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
4	月	ご飯	牛肉の八幡巻き ポテトサラダ 白菜のシチュー	牛乳/磯辺卵焼き	牛乳/バナナマフィン
5	火	麦入りご飯	焼きそば 田作り のっぺい汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/*豆大福/果物
6	水	ご飯	ぶりの照り焼き 野菜の煮しめ 具雑煮	牛乳/焼きりんご	ヤクルト/好み焼き/果物
7	木	ご飯	春巻き 大豆の五目煮 南瓜の味噌汁	牛乳/きな粉マカロニ	牛乳/七草がゆ/果物
8	金	ご飯	*鶏ひき肉の昆布巻き ほうれん草のごま和え すり身の団子汁	牛乳/じゃがバター	牛乳/ぜんざい/果物
9	土	パン	野菜オムレツ フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳/すりごま団子	牛乳/青菜のいなり寿司/果物
12	火	パン	皿うどん 伊達巻き 豆スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/きな粉餅/果物
13	水	玄米入りご飯	*魚の南瓜ソースぞえ 和風サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/ホットケーキ	ヤクルト/大学芋/果物
14	木	ご飯	チーズハンバーグ マカロニサラダ けんちん汁	牛乳/南瓜のグラッセ	牛乳/いりこクッキー/果物
15	金	梅じゃこご飯	カレー風味コロッケ ヒジキの煮物 かき卵汁	牛乳/フレンチトースト	牛乳/小倉ケーキ/果物
16	土	ご飯	鶏の酢豚風 青野菜の和え物 ごぼうスープ	牛乳/海藻入り卵焼き	牛乳/ソーメン汁/果物
18	月	ご飯	すり身揚げ 春雨の酢の物 ビーフシチュー	牛乳/きな粉団子	牛乳/ホットケーキ/果物
19	火	麦入りご飯	卵のきんちゃく煮 ごまめ ちゃんぽん	牛乳/野菜チップ	牛乳/ごま団子/果物
20	水	ご飯	鮭のチャンチャン焼き だし巻き卵 豚汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/ミックスピザ/果物
21	木	ご飯	満点揚げ ヒジキのサラダ 中華スープ	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/シフォンケーキ/果物
22	金	玄米入りご飯	*豚肉のロールステーキ 白菜のナムル ポタージュ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ドーナツ/果物
23	土	パン	ミートグラタン ポテマヨサラダ 野菜スープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/中華蒸しパン/果物
25	月	ご飯	真砂揚げ ブロッコリーのごま和え ホワイトシチュー	牛乳/チーズ入り卵焼き	牛乳/みたらし団子/果物
26	火	パン	タンドリーチキン 豆サラダ スープバゲティー	牛乳/さつま芋のミルク煮	牛乳/海苔おむすび/果物
27	水	お誕生会	ピザご飯 魚のフライ 青野菜の和え物 れん根チップのサラダ 角切りスープ	牛乳/菓子	牛乳/シュークリーム/果物
28	木	ご飯	棒餃子 野菜の煮物 かぶの味噌汁	牛乳/トースト	牛乳/チヂミ/果物
29	金	ご飯	すり身のフライ 三色和え 豆腐の五目汁	牛乳/焼き芋	牛乳/くるみパン/果物
30	土	ご飯	八宝菜 心くさ焼き カレー汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/レモンクッキー/果物

*は、新メニューです。



七 草 が ゆ

正月7日の「七草粥(がゆ)」の中に入れる7種の野草。秋の七草が観賞用を目的としたものであるのに対し、春の七草では食用とされる植物が選ばれている。緑の乏しい寒中にとって食べ、邪気を払い、縁起を祝った中国の古い風習が日本にも伝えられ、春の七草になったと言われる。

日本大百科全書の解説より

七草粥は、1月7日の朝に無病息災を願って食べられている日本の行事食で、保育園では3時のおやつに取り入れ、この一年子供たちが元気いっぱい健康に過ごせますように、願っております。

