



1 月予定献立表



〈平成27年〉
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
	月				
	火				
	水				
1	木				
2	金	年始休園			
3	土				
5	月	カレーうどん、大豆とみそ汁のサラダ、チーズキス、フルーツ	やびドロカク	フルーツ ふかし芋	チーズおにぎり
6	火	ご飯、ぶっかけ、豚ハチ大根、納豆和え、すまし汁、フルーツ	チーズキス	フルーツ せんべい	フルーツヨーグルト
7	水	七草がゆ、ぶりの照り焼き、もたきごぼう、けんちん汁、フルーツ	里芋	フルーツ ビスケット	とら焼き
8	木	ご飯、鶏むね肉のかりかりねぎまみし、しらす和え、ミネストローネ、フルーツ	ぎんご粉	フルーツ おしぼり昆布	ポテトグラタン
9	金	〈誕生会〉		フルーツ クッキー	ケーキ
10	土	中華丼、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ ポーロ	
12	月	〈成人の日〉			
13	火	〈とんこ〉 ラーメン、鶏むね肉の甘辛生姜焼き、小松菜の巻浸し、セリ	もやし	フルーツ ふかし芋	いり餅し
14	水	〈鍋の日〉	チーズキス	フルーツ せんべい	ほうろく
15	木	リースカツ丼、高野豆腐の印どし、黒豆煮、みそ汁、フルーツ	ほわかめ	フルーツ ビスケット	ヨーグルトの モチモチケーキ
16	金	〈餅当りの日〉		フルーツ おしぼり昆布	きつねうどん
17	土	牛丼、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ クッキー	
19	月	ジビエ豆腐、豚肉のピカタ、七かり大根煮、すまし汁、フルーツ	ほわかめ	フルーツ ポーロ	お豆腐ドーナツ
20	火	ご飯、おでん、おかが和え、かす汁、フルーツ	ぎんご粉	フルーツ ふかし芋	パイナップルケーキ
21	水	〈予行練習〉 納豆ご飯、さらのみそ漬、ポパイのみかみサラダ、スーフ、フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	じゃが芋もち
22	木	ハヤシライス、白菜サラダ、チーズキス、フルーツ	レーズン	フルーツ ビスケット	マジマロおこし
23	金	大豆入りわかめご飯、巻魚、アロカリア、みそ和え、豚汁、フルーツ	チーズキス	フルーツ クッキー	10分クッキング
24	土	ミートソース、スーフ、フルーツ	豆腐	フルーツ おしぼり昆布	
26	月	ご飯、味付けのり、鶏のフレック焼き、大根の塩昆布和え、春雨スーフ ^{フルーツ}	やびドロカク	フルーツ ポーロ	アロカリア春巻き
27	火	メロンパン、鮭のしモン蒸し、ホロイサラダ、白菜のクリームシチュー、ヨーグルト	レーズン	フルーツ ふかし芋	豆大福
28	水	〈予行練習〉 牛こぼろの混ぜご飯、たらまヨホホト、林檎サラダ、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ ビスケット	塩味おかし
29	木	ご飯、鶏肉チーズ焼き、おひたし、かきたま汁、フルーツ	味付けのり	フルーツ せんべい	おしるこ
30	金	クリームパン、里芋と卵のサラダ、チーズキス、セリ	レーズン	フルーツ クッキー	パンチトースト
31	土	〈発表会〉			

おせちの意味

華やかなお祝いの料理として、また、年始の保存食としても欠かせないのが、お正月のおせち料理です。おせちにはそれぞれ意味があります。例えば、黒豆は「1年中まめに働けますように」、数の子・だて巻きは「子孫繁栄を願って」、田作りは「豊作を願って」、きんとんは「豊かな生活を願って」、紅白なますは「お祝いの水引をかたどって」など、昔の人は、豊作や家内安全、子孫繁栄の願いを新年の料理に込めました。おせち料理が手軽に購入できるようになった現在も、思いは変わらないものですね。



消化がよく低カロリー！
冬に美味しい はくさい



はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の一つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

