



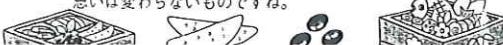
月予定献立表

<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	カレーピン、大豆とひじきのサラダ、キヌキッス、フレーク	ゆで豆乳、ヨーグルト	フレーク みかん
6	火	ご飯、ぶりかけ、豚肉と大根、納豆和え、すまじけ、フレーク	キヌキッス	フレーク せんべい
7	水	七草かゆ、ぶりの照り焼き、たまごひげ、けんちん汁、フレーク	里芋	フレーク ピースト
8	木	ご飯、鶏比目肉のかいたれぎょ中华、(らす和え、ミネストローネ、フレーク)	さつまいも かぶせ昆布	フレーク ボーテワラタ
9	金	<誕生日会>		フレーク クラッカー
10	土	中華丼、みそ汁、フレーク	豆腐	フレーク ホーロー
12	月	<成人の日>		
13	火	ラーメン、鶏ひね肉の甘辛生姜焼き、小松菜の煮浸し、セリ	もやし	フレーク みかん
14	水	<鍋パーティー>	キヌキッス	フレーク せんべい
15	木	リスカツ丼、高野豆腐の味噌汁、黒豆煮、みそ汁、フレーク	生わかめ	フレーク ピースト
16	金	<弁当の日>		フレーク かぶせ昆布
17	土	牛丼、みそ汁、フレーク	豆腐	フレーク クラッカー
19	月	エビフライ、豚肉のピカタ、セリと大根煮、すまじけ、フレーク	生わかめ	フレーク ホーロー
20	火	ご飯、おでん、おかか和え、かす汁、フレーク	さつまいも	フレーク みかん
21	水	<平行練習> 納豆ご飯、さわらのやき漬け、キャベツのくわかせサラダ、スープ、フレーク	豆腐	フレーク せんべい
22	木	ハヤシライス、白菜サラダ、キヌキッス、フレーク	レーズン	フレーク ピースト
23	金	大豆入りゆでみご飯、煮魚、ブロコリーごぼう和え、豚汁、フレーク	キヌキッス	フレーク クラッcker
24	土	ミートハヤシ、スープ、フレーク	豆腐	フレーク かぶせ昆布
26	月	ご飯、味付けのり、鶏のフレイ焼き、大根の塩昆布和え、高丽菜スープ	ゆでブロッコリー	フレーク ホーロー
27	火	メロンパン、鮭のしらす蒸し、ホーリーイカサラダ、白菜のクリームシチュー、ヨーグルト	レーズン	フレーク みかん
28	水	<平行練習> 牛二(牛う)の混ぜご飯、たらマヨホテ、大根サラダ、みそ汁、フレーク	豆腐	フレーク ピースト
29	木	ご飯、鶏肉カツ焼き、おひたし、かき玉みそ汁、フレーク	味付けのり	フレーク せんべい
30	金	クリーミースープ、里芋と卵のサラダ、キヌキッス、セリ	レーズン	フレーク クラッcker
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、豊作や家庭内安全、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!
冬においしい 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、消化もよいで、かぜで熱が出たときに食べるのもよいです。

