

1月予定献立表

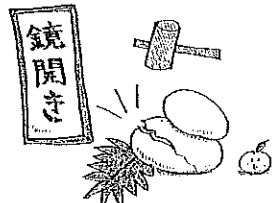
<平成29年>
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時のおやつ
			追加	10時	
2	月	年始休園			
3	火	年始休園			
4	水	<弁当の日>		フルーツ ビスケット	パウンドケーキ
5	木	ご飯、味付け海苔、豚肉のピカタ、ツナサラダ、みそ汁、フルーツ	うずら卵	フルーツ がが昆布	生どら焼き
6	金	わかめおにぎり、七草がゆ、ぶり照り焼き、紅白なます、すまし汁、ゼリー	豆腐	フルーツ ポーロ	フレンチトースト
7	土	カレーうどん、グリーンサラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ クラッカー	
9	月	成人の日			
10	火	クリームスパゲティ、魚のパン粉焼き、白菜の和え物、フルーツ	チーズキス	フルーツ ビスケット	クレープ
11	水	ご飯、チーズインハンバーグ、ポテトサラダ、洋風みそ汁、フルーツ	茹ブロッコリー	フルーツ きな粉マカヒ	ブラウニー
12	木	シーフードピラフ、鶏の香味焼き、ナムル、ふわふわスープ、フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	おからドーナツ
13	金	(とんど)きつねうどん、れんこんサラダ、さつま芋のレモン煮、ゼリー	レーズン	フルーツ クラッカー	みたらし団子 ゆず茶
14	土	牛丼、すまし汁、フルーツ	うずら卵	フルーツ ポーロ	
16	月	大根葉の菜飯、鶏てん、きのこサラダ、みそ汁、フルーツ	わかめ	フルーツ ビスケット	鬼まんじゅう
17	火	ご飯、さばの味噌煮、ほうれん草の白和え、すまし汁、フルーツ	ふりかけ	フルーツ ポーロ	チーズポテト
18	水	ご飯、とんかつ、かみかみサラダ、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ ウエハース	スキムクッキー
19	木	<誕生会>		フルーツ ビスケット	ケーキ
20	金	<親子ソリ・弁当の日>		フルーツ ふかし芋	ピザパン
21	土	ミートスパゲティ、さつま芋サラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ せんべい	
23	月	きな粉ご飯、牛肉のしぐれ煮、白菜とにんじんの浸し、すまし汁、フルーツ	しらす	フルーツ ウエハース	スキムスコーン
24	火	ご飯、手羽大根、かぼちゃのチーズサラダ、みそ汁、フルーツ	茹ブロッコリー	フルーツ ビスケット	お好み焼き
25	水	ご飯、ふりかけ、鮭のレモン蒸し、ブロッコリーのごまあえ、すまし汁、ゼリー	豆腐	フルーツ がが昆布	マシュマロおこし
26	木	メロンパン、鶏のさっぱり煮、大根サラダ、コンソメスープ、ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ ポーロ	鮭チーズおにぎり
27	金	黒豆ご飯、おでん、かぶの酢の物、みそ汁、フルーツ	わかめ	フルーツ クラッカー	フライドポテト
28	土	豚丼、すまし汁、フルーツ	うずら卵	フルーツ せんべい	
30	月	カレーライス、コールスロー、チーズキス、フルーツ	レーズン	フルーツ ウエハース	蒸しパン
31	火	ご飯、鶏のから揚げ、大豆とひじきのサラダ、かす汁、フルーツ	茹ブロッコリー	フルーツ ふかし芋	チーズサブレ

今日は何の日

1月11日 鏡開き

お正月にお供えた鏡餅を、雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願います。
今では真空パックになっている鏡もちもありますが、刃物で切るのは切腹を想像させることから、小さく分けるときに木槌や手で割ったといわれます。
お供えた鏡餅はこの日に、おいしくいただきますしょう。



1月15日 小正月

この日が正月の終わりとも言われ、朝小豆粥を食べる風習があります。
赤い色には邪気を払う力があると考えられ、家族の健康を願い小豆粥を食べます。
小豆はビタミンB群を多く含み、疲労回復や風邪の予防にも有効です。

