

平成28年度



# 給食予定献立表



広田保育園  
3歳以上児



	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
副食	じゃが芋のそぼろ煮 もやしとピーマンの炒め物 かきたま汁 みかん	松風焼き マカロニツナサラダ 高野豆腐のすまし汁 りんご	厚焼き卵 いかと若布の酢味噌和え 煮豆 つくね汁・ミニトマト	麻婆豆腐 もやしのナムル 牛乳 みかん
おやつ	ヨーグルト・せんべい	がんづき・牛乳	栗ようかん・牛乳	

9日(月)

10日(火)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

	<b>成人の日</b> 				
副食	味噌おでん 大徳寺和え なめこ汁 バナナ	赤魚の塩焼き 千草和え いものこ汁 みかん	肉じゃが 青菜和え 若布の味噌汁 りんご	エビカツ めかぶの和え物 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	<b>【祖父母参観日】</b> 手作り弁当 みかん
おやつ	さつまいも入りもち・牛乳	フルーツサンド・牛乳	アップルドーナツ・牛乳	ごまプリン・せんべい	

16日(月)

17日(火)

18日(水)

19日(木)

20日(金)

21日(土)

副食	鯖の味噌煮 豚肉とピーマンの炒め物 せんべい汁 みかん	豆腐だんごのケチャップ煮 キャベツの煮浸し 春雨スープ キウイフルーツ	ひじき卵 三色サラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁 ミニトマト	生姜焼き 若布の酢の物 豆腐とほうれん草の味噌汁 りんご	白菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ ウインナーソテー スウィーティー	豚肉の味噌炒め スパゲティソース 牛乳 みかん
おやつ	さつまいも揚げ・牛乳	ジョア・せんべい	小倉蒸しパン・牛乳	くるみゆべし・牛乳	お好み焼き・牛乳	

23日(月)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

28日(土)

副食	赤魚の煮付け ひじきサラダ 豚汁 スウィーティー	八宝菜 ごまもやし 高野豆腐の味噌汁 ミニトマト	鶏ごま煮 若布サラダ 野菜ミルクスープ りんご	<b>【お誕生会】</b> 天井 ブロッコリーと若布のお浸し 玉ねぎとベーコンのカレー炒め 花麩のすまし汁・ミニトマト	鮭ハンバーグ 切干サラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 キウイフルーツ	炒り豆腐 チーズサラダ 牛乳 バナナ
おやつ	バナナケーキ・牛乳	五平餅・牛乳	さつまいもかりんとう・牛乳	カップケーキ・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	

30日(月)

31日(火)

副食	スコッチエッグ ブロッコリーのごま酢和え 若布コンソープ バナナ	炒り鶏 白和え もやしの味噌汁 りんご
おやつ	干し芋・牛乳	黒糖まんじゅう・牛乳

## 七草がゆの由来

1月7日に七種類の野菜が入った汁物を食べることで邪気を祓い、無病息災を願うという中国の風習に由来しています。日本では春の七草『せり、なずな、ごぎょう、はこべら、すずな、すずしろ、ほとけのざ』を粥にして1月7日の朝食食べる習慣が江戸時代頃から定着したそうです。無病息災を願う他に、お節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う意味もあったようです。

