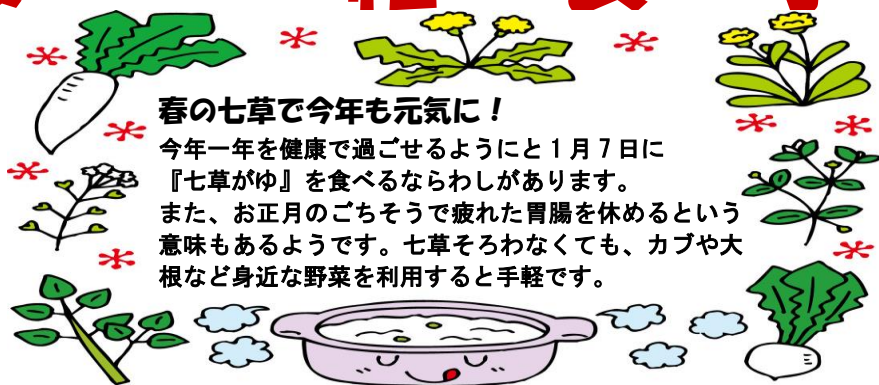


平成29年度

給食予定献立表

広田保育園

3歳以上児



春の七草で今年も元気に！

今年一年を健康で過ごせるようにと1月7日に『七草がゆ』を食べるならわしがあります。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるという意味もあるようです。七草そろわなくても、カブや大根など身近な野菜を利用すると手軽です。

8日(月)

9日(火)

10日(水)

4日(木)

5日(金)

6日(土)

副食	成人の日 	ひじき卵	鮭のグラタン	肉豆腐	タラフライのタルタルソース	祖父母参観日
		若布の煮物	切干サラダ	南瓜サラダ	深山和え	
おやつ		大根汁	コーンとキャベツのスープ	キャベツと油揚げの味噌汁	野菜ミルクスープ	人参バターケーキ
		キウイフルーツ	みかん	りんご	ミニトマト	
		フルーツサンド・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	もちもちポンデドーナツ・牛乳		

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

19日(金)

20日(土)

副食	炒り鶏	いが蒸し	赤魚の塩焼き	さつま芋とチーズの卵焼き	肉だんごのあんかけ	麻婆豆腐
	小松菜のごま和え	ごま酢キャベツ	千草和え	もやしとピーマンの中華和え	ピーナツ和え	拌三条
おやつ	なめこ汁	味噌スープ	豚汁	若布の味噌汁	春雨スープ	牛乳
	キウイフルーツ	バナナ	みかん	りんご	キウイフルーツ	ミニトマト
		オートミールクッキー・牛乳	ココアゼリー・せんべい	ごまだんご・牛乳	アメリカンドック・牛乳	ジャムサンド・牛乳

22日(月)

23日(火)

24日(水)

25日(木)

26日(金)

27日(土)

副食	肉じゃが	みそおでん	豆腐のドライカレー	【お誕生会】 天井	ポテトオムレツ	ローストチキン
	青菜和え	胡瓜もみ	ごまもやし	ブロッコリーと若布のお浸し	野菜炒め	オーロラサラダ
おやつ	すまし汁	しめじの味噌汁	ラーメン入りかきたま汁	味噌ドレッシングサラダ	かぶの味噌汁	牛乳
	スウィーティー	みかん	キウイフルーツ	花麩のすまし汁・みかん	りんご	バナナ
		プチパン・牛乳	パンナコッタ・せんべい	さつま芋素揚げ・牛乳	ケーキ・牛乳	豆銀糖・牛乳

29日(月)

30日(火)

31日(水)

副食	エビと豆腐のケチャップ煮	鶏味噌焼き	親子煮
	キャベツの甘酢和え	カリフラワーのサラダ	里芋の煮付け
おやつ	五目スープ	吉野汁	かにぼっとう
	キウイフルーツ	スウィーティー	みかん
		フレンチトースト・牛乳	三色だんご・牛乳
			ラスク・ヨーグルト

運を開く 鏡開き

鏡開きは、お供えしていた鏡餅を下げ、木づちなどで叩き割って食べる行事です。鏡『開き』といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を『開く』という意味を込めて鏡開きとしたようです。割ったお餅はお雑煮やお汁粉にして無病息災を祈って食べます。

今月の予定平均栄養量

エネルギー：424kcal
たんぱく質：19.0g
脂 肪：18.4g

