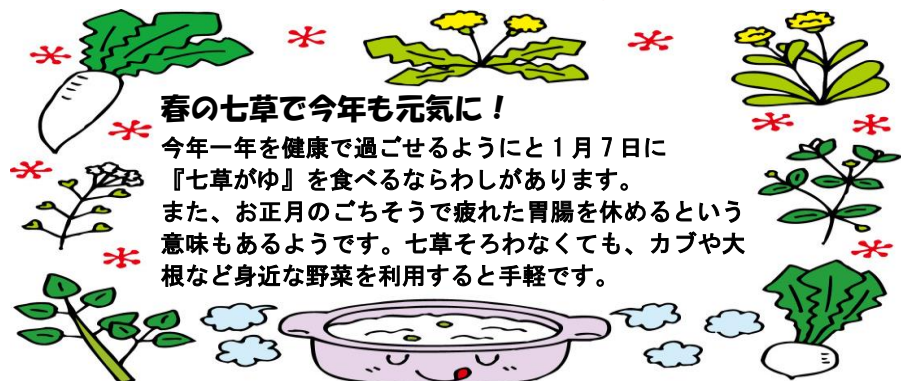


給食予定献立表



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)

11日(木)

12日(金)

13日(土)

| | | | | | | |
|------------|-------------|--|---|--|---|-----------------|
| おやつ | 成人の日 | バナナ | 牛乳・ビスケット | ヨーグルト | 豆乳・せんべい | (祖父母参観日) |
| 主 食 副 食 | | ごはん ひじき卵 若布の煮物 大根汁 キウイフルーツ | ごはん 鮭のグラタン 切干サラダ コーンとキャベツのスープ みかん | ごはん 肉豆腐 南瓜サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 りんご | ごまごはん タラフライのタルタルソース 深山和え 野菜ミルクスープ ミニトマト | |
| おやつ | | 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 | 人参バターケーキ | |

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

19日(金)

20日(土)

| | | | | | | |
|------------|---|--|-------------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| おやつ | 飲むヨーグルト・ビスケット | 牛乳・せんべい | ヤクルト・ビスケット | 豆乳・せんべい | バナナ | 牛乳・せんべい |
| 主 食 副 食 | ごはん 炒り鶏 小松菜のごま和え なめこ汁 キウイフルーツ | ごはん いが蒸し ごま酢キャベツ 味噌スープ バナナ | 卵ごはん 赤魚の塩焼き 千草和え 豚汁 みかん | ごはん さつま芋とチーズの卵焼き もやしとピーマンの中華和え 若布の味噌汁 りんご | ごはん 肉だんごのあんかけ ピーナツ和え 春雨スープ キウイフルーツ | ごはん 麻婆豆腐 拌三条 茄子の味噌汁 ミニトマト |
| おやつ | 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)

| | | | | | | |
|------------|---|--|---|--|---|--|
| おやつ | 豆乳・せんべい | 牛乳・せんべい | ヨーグルト | ヤクルト・ビスケット | りんごジュース・せんべい | 牛乳・せんべい |
| 主 食 副 食 | ひじきごはん 肉じゃが 青菜和え すまし汁 スウィーティー | ごはん 味噌おでん 胡瓜もみ しめじの味噌汁 みかん | ごはん 豆腐のドライカレー ごまもやし ラーメン入りかきたま汁 キウイフルーツ | 【お誕生会】 天井 ブロッコリーと若布のお浸し 味噌ドレッシングサラダ 花麩のすまし汁 みかん | ごはん ポテトオムレツ 野菜炒め かぶの味噌汁 りんご | ごはん ローストチキン オーロラサラダ 凍豆腐のすまし汁 バナナ |
| おやつ | 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)

| | | | |
|------------|--|--|---------------------------------------|
| おやつ | 飲むヨーグルト・せんべい | 豆乳・ビスケット | 牛乳・せんべい |
| 主 食 副 食 | ごはん エビと豆腐のケチャップ煮 キャベツの甘酢和え 五目スープ キウイフルーツ | ごはん 鶏味噌焼き カリフラワーのサラダ 吉野汁 スウィーティー | ごはん 親子煮 里芋の煮付け かにばっとう みかん |
| おやつ | 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: 541kcal
たんぱく質: 20.6g
脂 肪: 17.9g