

米子聖園マリア園 1月献立予定表



七草がゆ

1月7日の朝に、春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れて作ったおかゆ、「七草がゆ」を食べる風習があります。
無病息災を願うほかに、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素をう意味もあったようです。



日	曜	献立	3歳未満児		3歳以上児	献立食材 (おやつ・調味料)は除く
			おやつ午前	おやつ午後	おやつ午後	
5	月	清汁、鶏肉の甘辛煮、 きゃべつとコーンのサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 あずきホットケーキ	牛乳 あずきホットケーキ	豆腐、わかめ、玉葱、鶏肉、きゃべつ、 コーン、ハム、パセリ
6	火	味噌汁、豚肉のすき焼き風煮、 ほうれん草のおかか和え	牛乳 クッキー	牛乳 重ね煮	牛乳 せんべい	里芋、人参、葱、豚肉、焼き豆腐、玉葱、白菜、えのき茸、 葱、糸こんにやく、ほうれん草、コーン
7	水	味噌汁、さばのおろし煮、 えのきとささみのごま和え	牛乳 ポテトスナック	ジョア おにぎり	ジョア ポテトスナック	南瓜、玉葱、人参、ごぼう、油揚げ、さば、 大根、えのき茸、ささみ、胡瓜、生姜
8	木	けんちん汁、ひじきの煮付、 きゃべつとツナの和風サラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 さつま芋ドーナツ	牛乳 さつま芋ドーナツ	豚肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、里芋、葱、 ひじき、油揚げ、ちくわ、きゃべつ、ツナ、わかめ
9	金	ハヤシライス、シルバーサラダ、 チーズ	牛乳 せんべい	牛乳 ココアケーキ	牛乳 ココアビスケット	牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、しめじ、春雨、胡瓜、 きゃべつ、ハム
10	土	あんかけうどん、 小松菜のコーンの和え物、バナナ	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	うどん、鶏肉、白菜、玉葱、人参、葱、 小松菜、コーン
13	火	里芋の豆乳スープ、白菜の昆布和え、 豚肉のオイスターソース炒め	牛乳 ウエハース	フルーツ和え	フルーツ和え	里芋、玉葱、人参、ブロッコリー、ベーコン、豆乳、豚肉、 舞茸、エリンギ、にんにく、白菜
14	水	味噌汁、ガリパタチキン、 ブロッコリーのごまサラダ	牛乳 クッキー	牛乳 お好み焼き	牛乳 お米スナック	大根、人参、葱、鶏肉、しめじ、白葱、じゃが芋、にんにく、 ブロッコリー、胡瓜、コーン
15	木	ミートボールのカレースープ、 ひじき入りパスタサラダ、バナナ	牛乳 ビスケット	ジョア おにぎり	ジョア クラッカー	豚ひき肉、鶏ひき肉、葱、玉葱、じゃが芋、 人参、ひじき、スパゲティ、胡瓜、ツナ
16	金	にゅう麺、赤魚の利休煮、 パンサンデー	牛乳 せんべい	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド	素麺、かまぼこ、玉葱、えのき茸、わかめ、 赤魚、春雨、胡瓜、もやし、人参、ハム
17	土	野菜ラーメン、かぶの塩昆布和え、 パイン缶	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	中華麺、豚肉、人参、玉葱、きゃべつ、 もやし、葱、かぶ、かぶの葉
19	月	中華スープ、スタミナ納豆、 コールスローサラダ	牛乳 ボーロ	牛乳 マカロニのトマト煮	牛乳 マカロニのトマト煮	えのき茸、ほうれん草、人参、春雨、納豆、 鶏ひき肉、葱、にんにく、生姜、きゃべつ、コーン
20	火	味噌汁、変わりきんぴら、 わかめと胡瓜のツナサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 カレー風味の ホットケーキ	牛乳 きらず揚げ	豆腐、小松菜、油揚げ、牛肉、ごぼう、 人参、さつま揚げ、糸こんにやく、胡瓜、 わかめ、ツナ
21	水	清汁、豚大根、 ほうれん草とえのきのお浸し	牛乳 ビスケット	牛乳 わらび餅	牛乳 わらび餅	わかめ、かまぼこ、玉葱、豚肉、大根、人参、 いんげん、ほうれん草、えのき茸
22	木	ケチャップライス、コンスープ、みかん、 鶏肉のレモン風味、ブロッコリーの昆布和え	牛乳 ビスケット	牛乳 りんごタルト	牛乳 りんごタルト	ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、きゃべつ、 玉葱、コーン、豆乳、鶏肉、ブロッコリー
23	金	味噌汁、煮込みハンバーグ、 ミックス野菜	牛乳 クッキー	ジョア チャーハン	ジョア ビスケット	豆腐、葱、わかめ、ハンバーグ、玉葱、コーン、しめじ、 グリーンピース、ブロッコリー、きゃべつ、人参
24	土	味噌ラーメン、ほうれん草のナムル、 みかん	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	中華麺、豚ひき肉、玉葱、人参、干椎茸、 葱、ほうれん草、コーン
26	月	おでん風煮物、マカロニサラダ、 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 きなこおはぎ	牛乳 きなこおはぎ	ちくわ、鶏肉、大根、人参、里芋、昆布、 マカロニ、ハム、胡瓜、きゃべつ
27	火	かぶのスープ、厚揚げの中華煮、 もやしのサラダ	牛乳 ポテトスナック	牛乳 ミニどら焼き	牛乳 ビスケット	ベーコン、かぶ、人参、豚肉、生姜、にんにく、葱、 厚揚げ、玉葱、ピーマン、もやし、きゃべつ、ちくわ
28	水	清汁、さばの竜田揚げ、 切干大根のサラダ	牛乳 ビスケット	ジョア おにぎり	ジョア クッキー	えのき茸、わかめ、人参、さば、生姜、 切干大根、ほうれん草、ハム、コーン
29	木	味噌汁、豚肉と椎茸のケチャップ炒め、 中華風納豆和え	牛乳 ボーロ	牛乳 チヂミ	牛乳 せんべい	きゃべつ、玉葱、人参、豚肉、椎茸、いんげん、にんにく、 生姜、納豆、小松菜、胡瓜、ちくわ
30	金	チキンカレー、大根とツナのサラダ、 みかん	牛乳 クラッカー	ヨーグルト	ヨーグルト	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、 グリーンピース、大根、ツナ、胡瓜
31	土	五目うどん、ほうれん草の和え物、 バナナ	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	うどん、鶏肉、油揚げ、わかめ、人参、 葱、玉葱、ほうれん草、きゃべつ、ちくわ



今月の行事



誕生会 22日



カレーライスの日 30日

☆ 1月生まれのばら組さん リクエストメニューの日