



# 1月予定献立表



日	曜日	献立	10時	3時おやつ
1	金	<元旦・年始休園>		
2	土	<年始休園>		
4	月	<弁当の日>	食べる煮干し	マシュマロサンド
5	火	ご飯・味付けのり・ぶりの塩焼き・煮豆・なます・かき玉汁・フルーツ	おしゃぶり昆布せんべい	くりきんとん
6	水	炊き込みご飯・栄養揚げ・酢の物・豚汁・フルーツ	芋けんぴ	ローズクッキー
7	木	七草雑炊・すき焼き風煮・ごま和え・みそ汁・ヨーグルト	バナナチップ	マーブルケーキ
8	金	ゆかりご飯・タンドリーチキン・ほうれん草のソテー・すまし汁・ゼリー	オレンジせんべい	じゃが芋餅
9	土	鶏南蛮うどん・ひじきの中華和え・フルーツ	りんごクラッカー	
11	月	<成人の日>		
12	火	ご飯・ふりかけ・鮭のレモン蒸し・かみかみサラダ・スープ・フルーツ	芋けんぴ	クレープ
13	水	ご飯・鶏肉の香味焼き・昆布和え・みそ汁・フルーツ	スティックパン	さつま芋のドーナツ
14	木	ご飯・プルコギ・コンソメ煮・中華スープ・ヨーグルト	バナナチップ	ふのラスク
15	金	チーズパン・メンチカツ・ごまドレサラダ・ミネストローネ・フルーツ	おしゃぶり昆布せんべい	パイナップルケーキ
16	土	ミートスパゲティー・かぼちゃのサラダ・フルーツ	りんごクラッカー	
18	月	ご飯・手羽元のさっぱり煮・切り干しサラダ・みそ汁・フルーツ	するめ	さつま芋スティック
19	火	わかめご飯・豚肉の甘辛炒め・しらす和え・けんちん汁・フルーツ	おしゃぶり昆布せんべい	もちもちチーズパン
20	水	<誕生日会>チキンライス・魚のフライ・たらこスパ・ゆでブロッコリー・コーンスープ・フルーツ	芋けんぴ	いちごのケーキ
21	木	きなこご飯・トンテキ・きのこ和え・すまし汁・フルーツ	食べる煮干し	ココアチュロス
22	金	長崎ちゃんぽん・ししゃも焼き・水菜と大根のサラダ・フルーツ	バナナせんべい	りんご蒸しパン
23	土	豚丼・みそ汁・フルーツ	りんごクラッカー	
25	月	大豆入りわかめご飯・魚の塩焼き・お浸し・すまし汁・フルーツ	芋けんぴ	フレンチトースト
26	火	牛丼・白和え・みそ汁・フルーツ	食べる煮干し	フライドポテト
27	水	<ご当地グルメ>さぬきうどん・えび天・おなか和え・フルーツ	バナナチップ	ベジマフィン
28	木	納豆ご飯・肉じゃが・ポン酢和え・中華卵スープ・ゼリー	おしゃぶり昆布せんべい	お好み焼き
29	金	ご飯・鶏のから揚げ・中華サラダ・すまし汁・フルーツ	スティックパン	プリン
30	土	ハヤシライス・もやしサラダ・フルーツ	りんごクラッカー	

## 七草がゆを知っていますか？

1月7日は「人日の節句」といって、この日に朝に食べる縁起食が七草がゆです。七草がゆは、春の七草を使って作ります。七草がゆには「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。お正月においしいごちそうを食べすぎて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果もあります。

