



1月



献立予定表



令和2年度
あけぼの保育園



		10時のおやつ	未満児加算食	3時のおやつ
1	金	元旦		
2	土			
3	日			
4	月	ジュース	チキンカツ ひじきの煮物 白菜の味噌汁	牛乳 スイートポテト
5	火	牛乳	魚の西京焼き キャベツとささみの和え物 もずくスープ	牛乳 型抜きクッキー
6	水	牛乳	すき焼き風煮 ビーフンサラダ えのきのすまし汁	牛乳 白桃ゼリー
7	木	牛乳	魚のマヨネーズ焼き 金平ごぼう 七草汁	牛乳 バナナケーキ
8	金	牛乳	親子丼 胡瓜とわかめの酢の物 ヨーグルト	麦茶 ぜんざい
9	土	牛乳	ナポリタン ブロッコリーサラダ ビーンズスープ	牛乳 フライドポテト
10	日			
11	月	成人の日		
12	火	牛乳	鶏のマーマレード焼き チンゲン菜の炒め物 麩のすまし汁	牛乳 キャラメルシュガーパイ
13	水	牛乳	鮭の塩焼き もやしの胡麻和え かしわ汁	牛乳 ココアバー
14	木	牛乳	玄米パン キッシュ グリーンサラダ コンソメスープ	麦茶 おにぎり
15	金	牛乳	牛しぐれ煮風 切り干し大根サラダ 白菜の味噌汁	牛乳 ホットケーキ
16	土	牛乳	五目うどん しゅうまい パナナ	牛乳 胡麻せんべい
17	日			
18	月	牛乳	魚のムニエル 高野豆腐の煮物 南瓜の味噌汁	麦茶 プリン
19	火	牛乳	豚の生姜焼き 和風春雨サラダ 大根スープ	牛乳 さつま芋蒸しパン
20	水	牛乳	鯖の照り焼き ジャーマンカレー 玉葱のすまし汁	牛乳 フルーツ羹
21	木	牛乳	ミートローフ スパゲティサラダ 小松菜スープ	ジュース カップチーズケーキ
22	金	牛乳	鶏の竜田揚げ ほうれん草の白和え キャベツの味噌汁	牛乳 ココアクッキー
23	土	牛乳	いなり寿司 雑煮 みかん	牛乳 ジャムサンド
24	日			
25	月	牛乳	鮭のパン粉焼き 白菜の煮浸し のっぺい汁	牛乳 黒糖ちんすこう
26	火	牛乳	鶏のジャポネソースかけ もやしナムル じゃが芋の味噌汁	牛乳 ポップコーン
27	水	牛乳	麻婆春雨 キャベツの甘酢和え 豆腐の中華スープ	牛乳 キャラメルマフィン
28	木	牛乳	白身フライ ひじき煮 ほうれん草の味噌汁	牛乳 マシュマロサンド
29	金	牛乳	ハヤシライス れんこんサラダ かんきつゼリー	牛乳 きな粉トースト
30	土	牛乳	あんかけ焼きそば 春巻き アシドミルク	麦茶 チヂミ
31	日			



春の七草

昔、人々は1月7日の朝に生長の力に満ちた若菜を摘んで食べて、無病息災を願いました。この習慣が現在の「七草がゆ」になりました。春の七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケナギ、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)です。咳を止めたり、お腹の調子を整えるなどの働きがあります。



※ 場合によって献立を変更する場合がありますのでご了承ください。