



令和2年 1月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
6日	パスタ スープ 果物 牛乳 おにぎり	7日	人日の節句 鮭の塩焼き 和え物 七草汁 菜っ葉ごはん 牛乳 あんみつ	8日	筑前煮 酢の物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 かりかりいりこ	9日	焼きコロッケ サラダ スープ パン 牛乳 みたらし団子	10日	鏡開き えびしんじょう 胡麻和え かきたま汁 ご飯 牛乳 おもち風パン	11日	ちらし寿司 茶碗蒸し 果物 牛乳 ラスク
13日	成人の日	14日	ポトフ ピラフ 果物 牛乳 バナナきな粉	15日	小正月 ぶりの照り焼き なます 味噌汁 赤飯 牛乳 スイートポテト	16日	かぶと豚肉の煮もの ほうれん草の炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 レモンケーキ	17日	炊き出し献立 カレー サラダ 果物 牛乳 蒸しパン	18日	かき揚げうどん 和え物 おにぎり 牛乳 果物
20日	鶏の胡麻味噌焼き あさりとキャバツの蒸し煮 すまし汁 ご飯 牛乳 豆腐ブラウニー	21日	厚揚げの酢豚風 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	22日	じゃがいものそぼろ煮 白和え 味噌汁 ご飯 牛乳 ツナとコーンのハッシュドポテト	23日	煮魚 人参とたらこの炒め物 沢煮椀 ご飯 牛乳 南瓜の蒸しパン	24日	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ポンデケーキ	25日	雷豆腐 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物
27日	鯖の和風コロッケ きんぴら 味噌汁 ご飯 牛乳 きなこクッキー	28日	里芋の胡麻味噌煮 和え物 すまし汁 混ぜご飯 牛乳 アップルパイ風	29日	からあげ サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	30日	和風ハンバーグ 和え物 味噌汁 ゆかりご飯 牛乳 フライドポテト	31日	中華丼 中華サラダ スープ 果物 牛乳 ほうれん草のケーキ		

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

7日 人日の節句：邪気をはらうために、7日の朝に七草の入った粥を食べ、一年の無事を祈ったものだといわれている。また、おせち料理で疲れた胃をやさしくいたわる。

七草・・・せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（蕪）、すずしろ（大根）

15日 小正月：1月15日は旧暦でいう正月で、小豆粥を食べる習慣がある。赤い小豆は縁起の良い色で、魔除けの色でもある。

17日 炊き出し献立：1995年1月17日阪神・淡路大震災が発生した。震災をうけて、災害時の献立を食べてみよう。

1月の旬の食材：大根、白菜、菜の花、蓮根、ほうれん草、里芋、イカ、タラ、フグ、みかん

