



ミルクたんぽぽ園

月		火	水	木	金	土
3日		4日 お弁当日 牛乳 お楽しみ	5日 さわらの竜田揚げ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 大根もち	6日 えびと白菜の白麻婆豆腐 中華サラダ スープ ご飯 牛乳 フルーツサンド	7日 人日の節句献立 鮭の塩焼き 切干大根のカレーおかか炒め 七草汁 菜飯 牛乳 荒野豆腐のラスク	8日 牛蒡パン サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり
10日	成人の日	11日 がんもどき 和え物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 うどんのもちもち焼き	12日 とんかつ サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	13日 焼きコロッケ 切干大根の和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ほうれん草のケーキ	14日 小正月献立 ぶりの照り焼き なます 赤飯 すまし汁 牛乳 スイートポテト	15日 そぼろ丼 和え物 味噌汁 果物 牛乳 チーズ
17日	炊き出し献立 カレーライス 乾物サラダ 果物 牛乳 ぜんざい	18日 鯖のそぼろ丼 南瓜の煮物 味噌汁 果物 牛乳 人参ゼリー	19日 チキンのトマト煮 サラダ スープ パン 果物 牛乳 豆腐のバスク風チーズケーキ	20日 肉じゃが わかめの酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 しらすトースト	21日 餃子 ナムル スープ ご飯 果物 牛乳 ココロポテト	22日 厚揚げの磯部巻き 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 おにぎり
24日	イワシの春巻き風 和え物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 野菜クラッカー	25日 鯖の味噌煮 和え物 すまし汁 麦ご飯 牛乳 じゃがいもスティック	26日 豆腐の松風焼き 和え物 すまし汁 ご飯 果物 牛乳 焼き芋	27日 だし献立 おでん 和え物 果物 炊き込みおにぎり 牛乳 お茶漬	28日 えびしんじょうのあんかけ さっと煮 すまし汁 混ぜご飯 牛乳 スティック豆腐の磯部焼き	29日 同園会
31日	もやしの卵あんかけ 鶏とこんにゃくの和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 おにぎり					

※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されている。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、すすな（蕪）、すすしろ（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

