



令和7年 1月献立表

ミルクたんぽぽ園

月	火	水	木	金	土
6日	7日	8日	9日	10日	11日
さっぱり煮魚 だし巻き卵 豚汁 ご飯 果物 牛乳 メレンゲ菓子	鮭の塩焼き 大根の煮物 味噌汁 菜飯 牛乳 花びら餅風	麻婆豆腐 ナムル スープ ご飯 果物 牛乳 おにぎり	つくねの野菜あんかけ お麩の卵とじ 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 ガレット風	松風焼き きんぴら 味噌汁 麦ご飯 果物 牛乳 ビスコッティ	鯖缶サンド サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり
13日	14日	15日	16日	17日	18日
成人の日	鶏と野菜のおろし煮 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 りんごのクラフティー	小正月 鱈の照り焼き なます すまし汁 赤飯 牛乳 練り切り	ローストポーク風 サラダ スープ パン 果物 牛乳 大根もち	そばろ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	ビビンバ 春雨サラダ スープ 果物 牛乳 おさつドーナツ
20日	21日	22日	23日	24日	25日
鱈の竜田揚げ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ごまあん春巻き	豚と野菜の蒸し物 蓮根の磯辺揚げ 味噌汁 ご飯 牛乳 カップケーキ	里芋コロッケ 煮びたし 沢煮椀 ご飯 牛乳 さつまいもとばななのケーキ	麻婆春雨 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 じゃがいもスティック	鮭の竜田のネギ塩レモン 煮びたし 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 野菜チップス	焼きうどん おにぎり 果物 牛乳 チーズ
27日	28日	29日	30日	31日	
鶏のてりたま 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 グリッシーニ	ししゃもの磯辺揚げ 小松菜と厚揚げのみぞれ煮 すまし汁 炊き込みご飯 果物 牛乳 春菊のチヂミ	白身魚のソテー サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	鶏と大豆の揚げ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 丸ぼうろ	西京焼き 和え物 すまし汁 ひじきご飯 牛乳 クラッカー	

※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

