



ミルクたんぽぽ園

	月		火		水		木		金		土
5日	鮭寿司 茶碗蒸し 果物 牛乳 練り切り	6日	青菜炒め 人参とたらこの炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 お好み焼き風せんべい	7日	豆腐の松風焼き風 なます すまし汁 菜飯 牛乳 花びら餅風	8日	鰯の照り焼き 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 ドーナツ	9日	里芋のあんかけおやき 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 鬼饅頭	10日	豆腐のお好み焼き 和え物 味噌汁 おにぎり 牛乳 果物
12日	成人の日	13日	餃子 チョレギ和え スープ ご飯 牛乳 ぐるぐるパイ	14日	芋煮 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 ブロッコリードーナツ	15日	小正月献立 七福炒り鶏 和え物 味噌汁 赤飯 牛乳 おにぎり	16日	鶏天 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 おにぎり	17日	ピザ サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり
19日	蓮根もち 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 さつまいもチップス	20日	鯖の塩焼き 煮びたし 味噌汁 ご飯 牛乳 油あげピザ	21日	コロッケ サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	22日	つくね 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ツナとコーンのハッシュドポテト	23日	雷豆腐 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	24日	チンジャオロース 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 もちもちチーズパン
26日	チキンカツ 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 サモサ風	27日	西京焼き 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 蒸しパン	28日	サバコンカン サラダ スープ パン 果物 牛乳 おにぎり	29日	きのこのストロガノフ サラダ スープ 果物 牛乳 りんごのスコーン	30日	えびとコーンの蒸し団子 和え物 味噌汁 混ぜご飯 牛乳 人参スティックパン	31日	茄子と鯖のかば焼き丼 和え物 味噌汁 果物 牛乳 チーズ

※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）

園では子どもたちが食べやすいように7種のうちの「すずしろ」のみ使用し菜飯にしています。

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。

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

