



# 1月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主菜	副菜	主菜	副菜	
4	火	汁	鶏汁	田作り・厚焼き卵	鶏肉・人参・干椎茸・大根・えのき・白菜・水菜・紅白蒲鉾	ごまめ・卵	ツナトースト 牛乳
5	水	焼	豚肉のしょうが焼き	マカロニサラダ 味噌汁	豚肉	マカロニ・人参・胡瓜・ロースハム 薩摩芋・油揚げ	さくもちチーズボール 牛乳
6	木	炒	栄養きんぴら	ほうれん草のお浸し すまし汁	鶏肉・蓮根・牛蒡・厚揚げ・蒟蒻・大豆・ひじき・里芋・インゲン	ほうれん草・人参 豆腐・えのき	バナナケーキ 牛乳
7	金	揚	魚のいそべ揚げ	コールスロー スープ	赤魚・卵	キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ 春雨・エリンギ	七草粥 牛乳
8	土		ビーフン炒め・粉ふき芋・トマト・ロールパン・牛乳		豚肉・人参・キャベツ・もやし・木耳・海老・ピーマン・麵	パレイ・トマト・ロールパン・牛乳	ビスコ ヤクルト
11	火	焼	鮭とほうれん草のクリームグラタン	レタスサラダ スープ	鮭・玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ	レタス・人参・しらす・カニカマ・胡瓜 若布	ぜんざい 牛乳
12	水	炒	凍り豆腐の卵とじ	白菜のいそべ和え 味噌汁	豚肉・玉ねぎ・牛蒡・えのき・高野豆腐・糸蒟蒻・ピーマン・卵	白菜・人参・もやし・しめじ とろろ昆布・ほうれん草	くるくるウインナー 牛乳
13	木	煮	牛肉と冬野菜のうま煮	南瓜の煮付け すまし汁	牛肉・玉ねぎ・人参・大根・白菜・椎茸・白ネギ	南瓜 豆腐	豆乳もち 牛乳
14	金	揚	チキン南蛮	温野菜 味噌汁	鶏肉・卵	ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン なめこ・えのき	さつま芋蒸しパン 牛乳
15	土		焼きそば・ブロッコリー・ウインナー・レーズンロール・牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・蒲鉾・ピーマン・麵	ブロッコリー・ウインナー・レーズンロール・牛乳	源氏パイ ヤクルト
17	月	汁	コーンクリームシチュー	ニラ玉	鶏肉・玉ねぎ・南瓜・パレイ・ブロッコリー・しめじ・コーン	ニラ・卵・人参	きな粉トースト 牛乳
18	火	焼	チーズinハンバーグ	コーンバター インゲンのごま和え スープ	牛ミンチ・玉ねぎ・チーズ・卵	コーン・インゲン パレイ・ベーコン	ピザマン 牛乳
19	水	煮	魚の味噌煮	冬野菜の白和え 味噌汁	赤魚	豆腐・ブロッコリー・蓮根・牛蒡・人参・蒟蒻 里芋・油揚げ	ヨーグルト 牛乳
20	木	炒	豚肉と白菜のミルフィーユ	カルシウムサラダ すまし汁	豚肉・白菜	ひじき・人参・大豆・ツナ缶・胡瓜 若布・もやし	マカロニきな粉 牛乳
21	金	揚	里いもコロッケ	シーザーサラダ 味噌汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・MIXベジタブル・里芋	キャベツ・人参・胡瓜・クルトン もずく	ミルクパン 牛乳
22	土		ビーフシチュー・じゃがバター・半月卵・ロールパン・牛乳		牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・ピーマン	パレイ・卵・ロールパン・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト
24	月	汁	豆乳スープ	切干大根の煮付け	鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・オクラ・コン・パレイ	切干大根・人参・大豆・油揚げ・インゲン	やさいサンド 牛乳
25	火	焼	鮭のゆずみそ焼き	ブロッコリーのおかか和え・納豆 すまし汁	鮭	ブロッコリー・納豆 豆腐・えのき	ほうれん草クッキー 牛乳
26	水	煮	肉じゃが	小松菜と厚揚げの卵とじ 味噌汁	牛肉・玉ねぎ・人参・えのき・糸蒟蒻・パレイ・グリーンピース	小松菜・厚揚げ・人参・卵 白菜・油揚げ	もちもちきな粉 牛乳
27	木	炒	鶏レバーのしょうが炒め	ポテトサラダ スープ	鶏レバー	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム 卵・ニラ	マフィン 牛乳
28	金	揚	チンゲン菜と小松菜の三角春巻き	大根サラダ 味噌汁	豚ミンチ・人参・小松菜・チンゲン菜・豆腐・チーズ	大根・人参・胡瓜・ツナ缶 南瓜	焼き大福 牛乳
29	土		ミートスパゲティ・卵炒め・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		牛ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・トマト・麵	卵・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳	ムーンライト ヤクルト
31	月	汁	カレーライス	キャベツの和え物	牛肉・玉ねぎ・人参・パレイ・しめじ・ピーマン	キャベツ・人参・胡瓜・ロースハム	フレンチトースト 牛乳

● 果物・・・季節の果物が毎日つきます ● トマト・・・副菜につくことがあります ● 牛乳・・・おやつの献立によって食事の際につくことがあります



## 1月11日は”鏡開き”です

11日は、お正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。鏡餅には、その年の神様がやどるとされています。鏡餅を開く(刃物で切らずに割る)ことで、正月が終わります。神様がやどったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れて頂き、一年間の家族の円満や健康・開運を祈願する行事です。

## 飾りもちの飾りの意味は・・・

- 裏白・・・長寿と夫婦円満
- 昆布・・・喜ぶ
- 橙(ミカン)・・・代々栄える
- くし柿・・・幸運を取り込む
- ゆずり葉・・・家系が絶えずに続く
- 重ね餅・・・喜びごとが重なる

