



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	水	汁	鶏汁	田作り・厚焼き卵	鶏肉・玉葱・人参・干椎茸・大根・水菜・紅白蒲鉾・餅	ごまめ・卵	フルーツきんとん 牛乳
5	木	炒	回鍋肉	大根サラダ すまし汁	牛肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・椎茸・白葱・ピーマン	大根・人参・胡瓜・ツナ缶 豆腐・しめじ	ホットケーキ 牛乳
6	金	揚	鮭フライ	カラフルサラダ 味噌汁	鮭	ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン 薩摩芋・油揚げ	七草粥 牛乳
7	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・玉葱・人参・キャベツ・もやし・竹輪・ピーマン・麺	ブロッコリー・ウインナー・レーズンロール・牛乳	ビスコ ヤクルト
10	火	焼	豆腐のつくね焼き	炊き込みごはん・ニラ玉 味噌汁	鶏ミンチ・玉葱・人参・ひじき・豆腐	干椎茸・牛蒡・人参・油揚げ・卵・ニラ 小松菜・えのき	ツナトースト 牛乳
11	水	煮	鯖の味噌煮	ひじきの煮付け・納豆 すまし汁	鯖	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン・納豆 もずく	ぜんざい 牛乳
12	木	炒	マーボー大根	春雨のナムル スープ	豚ミンチ・玉葱・人参・えのき・大根・干椎茸・ニラ	春雨・人参・胡瓜・カニカマ 白菜・卵	さつまいもパイ 牛乳
13	金	揚	チキンカツ	コールスロー 味噌汁	鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・ロースハム 里芋・油揚げ	チョコスノーボール 牛乳
14	土		ビーフシチュー・卵炒め・粉ふき芋・ロールパン・牛乳		牛肉・玉葱・人参・マッシュルーム・しめじ・グリーンピース	卵・パレイ・ロールパン・牛乳	ミニドーナツ ヤクルト
16	月	井	けんちん汁	南瓜の煮付け・カリカリいりこ	鶏肉・人参・白菜・椎茸・えのき・板蕪・牛蒡・油揚げ	南瓜・いりこ	フルーツサンド 牛乳
17	火	焼	白身魚のタンドリー焼き	ほうれん草のお浸し スープ	白身魚	ほうれん草・人参 パレイ・しめじ	ココア豆乳もち 牛乳
18	水	煮	肉じゃが	冬野菜の白和え すまし汁	牛肉・玉葱・人参・パレイ・えのき・糸蕪・グリーンピース	豆腐・ブロッコリー・蓮根・牛蒡・人参 白菜・もやし	ねぎせんべい 牛乳
19	木	炒	豚肉と白菜のミルフィーユ	切干大根の煮付け 味噌汁	豚肉・白菜	切干大根・人参・油揚げ・大豆・インゲン 豆腐・若布	ピザマン 牛乳
20	金	揚	具だくさん春巻き	温野菜 コーンスープ	豚ミンチ・玉葱・筍・干椎茸・もやし・春雨・海老・ニラ	ブロッコリー・カリフラワー・人参・胡瓜 クルトン	シリアル 牛乳
21	土		ジャーマンポテト・トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		鶏肉・ウイナ・人参・パレイ・えのき・しめじ・卵・ピーマン	トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト
23	月	汁	ポークカレー	レタスサラダ	豚肉・玉葱・人参・牛蒡・大豆・パレイ・ピーマン	レタス・人参・胡瓜・しらす	メイプルチーズトースト 牛乳
24	火	焼	鮭の柚子味噌焼き	ポパイサラダ すまし汁	鮭	ほうれん草・人参・コーン 大根・若布	マカロニきな粉 牛乳
25	水	煮	冬野菜のうま煮	チンゲン菜の骨太和え 味噌汁	牛肉・玉葱・人参・牛蒡・白菜・大根・豆腐・糸蕪・ネギ	チンゲン菜・人参・油揚げ 里芋・えのき	ポテト揚げ餃子 牛乳
26	木	炒	ニラ玉レバー	ポテトサラダ スープ	鶏レバー・玉葱・人参・ニラ・卵	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム 春雨・エリンギ	大根もち 牛乳
27	金	揚	とり天	フレンチサラダ 味噌汁	鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ 豆腐・ほうれん草	マフィン 牛乳
28	土		ミートスパゲティ・ハッシュドポテト・ウインナー・ロールパン・牛乳		牛ミンチ・玉葱・人参・しめじ・茄子・ピーマン・麺	パレイ・ウインナー・ロールパン・牛乳	ムーンライト ヤクルト
30	月	汁	スタミナ中華あんかけ丼	カルシウムサラダ 味噌汁	豚肉・白菜・もやし・蒲鉾・椎茸・筍・海老・卵・ピーマン	小松菜・ひじき・大豆・納豆・しらす 高野豆腐・えのき	たまごサンド 牛乳
31	火	焼	マカロニグラタン	エビチリ ミルクスープ	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・マカロニ・グリーンピース	むきえび 椎茸・エリンギ	やさいチップス 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

七草粥を食べよう

毎年1月7日には、一年の無病息災を願って春の七草を使った七草粥を食べる習慣があります。離乳食にも使われるおかゆは、消化がよく感染症が流行する冬の時季、食欲がないときやお腹の調子が悪いときの食事にも適しています。子どもの無病息災を願って、ご家庭でも作ってみませんか？

七草7つの役割

- *セリ・・・独特の香りが食欲を増し、栄養価が高く、胃腸の調子を整えてくれる
- *ナズナ(ペンペン草)・・・道端に生えているので雑草に間違えられるが縁起の良い食材
- *ゴギョウ(ハハコグサ)・・・詳しい栄養成分が分かっていないキク科の植物
咳や喉の痛みを和らげる作用があるといわれている
- *ハコベラ・・・たんぱく質が比較的多く含まれ、ミネラルを始めとした栄養素が含まれる
- *ホトケノザ・・・食物繊維が多く胃腸の働きを整える
塩ゆでをした後に流水ですらし苦味を取り除いてから使用する
- *スズナ(かぶ)・・・「神を呼ぶ鈴」として縁起物にされてきたカブは便秘・胃炎・風邪の予防に効果がある為、胃腸の調子が悪い時に食べると良い
- *スズシロ(大根)・・・その根は「汚れのない純白さ」を表しておりスズシロと呼ばれている
胃腸の消化を助けるアミラーゼ・免疫力を高めるビタミンCが多く食物繊維も豊富で便秘の解消に効果がある

