



# 1月献立表



# 芳香稚草園



平成30年12月28日

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品
4	金	チキンカレー、ツナサラダ フルーツプリン、お茶	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツ、グリーンピース コーン、ツナ	菓子 スキムミルク	597	海藻類
7	月	うめちりごはん れんこんサラダ 七草汁	ゆかり粉、しらす干し、青じそ、れんこん、ひじき キャベツ、かまぼこ、せり、人参、かぶ、大根、白菜 春菊、しめじ、鶏肉、豆腐、油揚げ、長葱	米菓 スキムミルク	478	果物
8	火	スタミナ納豆ごはん おかかあえ、味噌汁	納豆、鶏肉、長葱、ほうれん草、もやし、人参、コーン 里芋、油揚げ、大根、人参、ごぼう、長葱	バナナ	448	芋類
9	水	たらこスパゲティー しょうゆフレンチ 野菜スープ	スパゲティ、たらこ、玉葱、しめじ、マッシュルーム キャベツ、人参、アラスカ、みかん、コーン、ベーコン ほうれん草、白菜、長葱、豆腐	ドーナツ スキムミルク	460	海藻類
10	木	ごはん、野菜コロケ ごまネーズあえ、ミルクスープ	じゃが芋、玉葱、人参、ひじき、キャベツ、コーン ブロッコリー、ベーコン	オープンクッキー お茶	547	果物
11	金	 《もちつき大会》 ごまだれもち、きなこもち 甘酢和え、雑煮、みかん	もち米、黒ごま、きな粉、わかめ、きゅうり、キャベツ アラスカ、コーン、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、白菜 かまぼこ、ほうれん草、大根、里芋、長葱、しめじ	開口笑 牛乳	626	卵類
14	月	 <b>成人の日</b> 				
15	火	*小正月* ごはん、松風焼き ほうれん草の白和え、のっぺい汁	鶏肉、豆腐、玉葱、ほうれん草、人参、ホタテ、里芋 大根、ごぼう、人参、かまぼこ、こんにゃく	おしるこ	596	乳・乳製品
16	水	塩焼きそば、中華和え わかめスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、鶏肉、きゅうり、わかめ、長葱、豆腐	スティックパン スキムミルク	491	果物
17	木	ごはん、鶏肉のオーロラソース ひじきサラダ、豆腐汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、人参、コーン、ハム、豆腐 わかめ、長葱	りんごケーキ 牛乳	645	きのこ類
18	金	ビビンバ丼 わかめとツナのあえもの きのこ野菜のスープ	豚肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵 わかめ、ツナ、キャベツ、みかん、竹の子水煮 なめこ、ほうれん草	ヨーグルト	439	芋類
21	月	ツナ炒めごはん、ごまだれサダ えのきのとろとろスープ	ツナ、玉葱、人参、干し椎茸、鶏肉、キャベツ、もやし えのきたけ、長葱、豆腐、卵	バームクーヘン スキムミルク	582	果物
22	火	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目ごまあえ、すまし汁	鮭、玉葱、さつまいも、人参、大根、ひじき こんにゃく、なると、わかめ、豆腐、長葱	みかんゼリー	463	乳・乳製品
23	水	あんかけラーメン さっぱりサラダ、焼きギョウザ	中華麺、豚肉、人参、きくらげ、玉葱、メンマ水煮 キャベツ、にら、もやし、きゅうり、コーン、アラスカ	肉まん お茶	427	豆・大豆製品
24	木	ごはん、豆腐のまさごあんかけ おひたし、なめこ汁	ひじき、豆腐、むき海老、鶏肉、人参、しらす干し 卵、もやし、ほうれん草、コーン、なめこ、豆腐	甘納豆蒸しパン スキムミルク	530	果物
25	金	海老ピラフ しょうゆフレンチ 冬野菜のシチュー	むき海老、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム キャベツ、アラスカ、みかん、コーン、ほうれん草 白菜、カリフラワー、かぶ、鶏肉	フルーツパフェ	470	海藻類
28	月	鮭ごはん、レバーのごまあえ けんちん汁	鮭、青じそ、豚レバー、ほうれん草、人参、もやし 杓苳、大根、じゃが芋、油揚げ、ごぼう、豆腐、長葱	野菜かりんとう スキムミルク	558	きのこ類
29	火	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ 野菜のごま酢あえ、具だくさん汁	ししゃも、青のり、もやし、きゅうり、コーン、人参 ほうれん草、油揚げ、南瓜、じゃが芋、玉葱、豆腐	豆乳ココアプリン	573	卵類
30	水	カレーうどん、じゃがチーズ オレンジ	うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜、ほうれん草 じゃが芋、ベーコン、チーズ	五平餅 お茶	483	海藻類
31	木	わかめごはん 酢鶏 すいとん汁	わかめ、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸、パイン 油揚げ、ほうれん草、大根、里芋、長葱、しめじ、白菜 すいとん	フルーツムース	522	魚介類

## 1月の食文化の紹介

### 七草がゆ

1月7日の朝に七草を入れた  
おかゆを食べると1年を元気に  
過ごせるといわれています。



### 鏡開き

1月11日は鏡開きです。  
お正月に家族円満を願って、供えた鏡餅を  
食べる行事です。ただし、「割る」や「切る」  
という言葉は縁起が悪いので、刃物を使わず、  
かなづちなどで叩き開いて食べます。  
運を開くという意味も込められています。



### 笑う門には福来たる♪



～1月11日のおやつ 開口笑 (カイクウショウ)～  
中華の揚げドーナツです。揚がっていると口を開けて  
笑っているような形になるため、この名前がついて  
います。