

# 1月未満児献立予定表

## 《今月の目標》

残さず食べ、寒さに負けない  
体作りをしましょう



2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
振替休日 	休園日 	・ごはん ・かぼちゃのそぼろ煮 ・大根のみそ汁 ・プルプルフルーツ	・ごはん ・肉団子 ・青じそサラダ ・クリームシチュー ・手作りゼリー	・ごはん ・白菜と豚肉の炒め物 ・おでん ・オレンジ	・ごはん ・根菜入りうどん ・バナナ
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
成人の日 	・ごはん ・ウインナーの甘辛煮 ・ポテトサラダ ・みそラーメン ・りんご	・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・野菜のごまマヨサラダ ・豚汁 ・みかん	・ごはん ・ポークカレー ・大根とツナのサラダ ・牛乳 ・福神漬 ・手作りゼリー	・ごはん ・赤魚の揚げ煮 ・野菜のおかか和え ・白菜のみそ汁 ・ヨーグルト	・ごはん ・わかめ入りうどん ・バナナ
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
・ごはん ・チキンフレーク焼き ・和風サラダ ・ポトフ ・オレンジ	・ごはん ・じゃが芋グラタン ・かにと豆腐のスープ ・手作りゼリー	・ごはん ・酢豚 ・中華スープ ・フルーツヨーグルト和え	・ごはん ・鮭の黄金焼き ・野菜のごま和え ・わかめのみそ汁 ・りんご	・ごはん ・ササミのレモンソース煮 ・マカロニサラダ ・きのこスープ ・牛乳プリン	・ごはん ・五目うどん ・バナナ
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
・ごはん ・鶏肉とじゃが芋のみそソース和え ・ワンタンスープ ・みかん	・ごはん ・チーズ入りハンバーグ ・スパゲティサラダ ・むらくも汁 ・手作りゼリー	・三色丼 ・まぐろフレーク和え ・小松菜のみそ汁 ・オレンジ	・ごはん ・海鮮焼きそば ・油淋鶏 ・ナムル ・春雨スープ ・手作りプリン ・ホイップのせ	・ごはん ・鰹の唐揚げミートソースかけ ・フロッキーのおかか和え ・かぶのみそ汁 ・ヨーグルト	・ごはん ・具だくさんうどん ・バナナ
30日 (月)	31日 (火)				
・ごはん ・ホッケの塩焼き ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁 ・りんご	・ごはん ・シュウマイ ・もやしとコーンのサラダ ・中華コーンスープ ・手作りゼリー				

## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



## 鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。