



1月 献立名と連絡表

田口保育園 tel 88-2321



日曜	主食	献立名とアレルギー	おやつ	備
1 金		元 旦		☆3才未満児
2 土				10時 牛乳、菓子など
3 日				昼食時 乳酸飲料
4 月				3時 牛乳
5 火	雑穀ごはん	ミートソーススパゲティ、ミックス野菜、オニオンスープ (卵)	牛 乳 ⑥ さつま芋のポテトフライ (さつま芋)	1月7日は「人日 (じんじつ) の節句」 ◎七草粥を食べ、無病息災を願う日 五節句の一つで、その年の最初の節句です。初春に摘める7種の野菜の入った粥を食べ、1年間の無病息災を願います。 薬効のある野草は正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあり、日本には年の初めに若草を摘んで食べ、新しい生命力をいただく「若草摘み」という風習があり、「七草粥」に結びついたとされています。 ◎七草粥 七草粥に入れるのは「春の七草」です セリ…よい香りで食欲をそそり、解熱、リウマチ、貧血予防などによいと言われている。 ナズナ…別称はペンペン草。整腸作用があり、目にもよいと言われている。 ゴギョウ…別称は母子草。咳やのどの炎症をやわらげる効果があるとされています。 ハコベラ…整腸作用があるとされていて、古くには虫歯に効くとされていました。 ホトケノザ…食欲増進効果があると言われ、タンポポの草に似ています。キク科とシソ科があり、春の七草はキク科で黄色の花。シソ科は紫色の花が咲きます。 スズナ…別称は蕪。消化を促進し、腸内の環境を改善すると言われ、葉の部分を使います。 スズシロ…別称は大根。消化促進の効果があり、胃もたれや胸やけに効果があります。葉の部分を使います。
6 水	雑穀ごはん	魚の照り焼き、もずくのみそ汁、ほうれん草のおひたし	牛 乳 ⑦ 麩のシュガーラスク (乳)	
7 木	雑穀ごはん	七草汁、豚肉の生姜焼き	牛 乳 バナナ	
8 金	雑穀ごはん	鶏肉と大根の煮物 (鶏)、枝豆、かきたま汁 (卵)	牛 乳 ヨーグルト (乳)	
9 土	雑穀ごはん	麻婆豆腐、和風サラダ、汁ビーフン	キャラメルコーン (卵・乳)	
10 日				
11 月		成 人 の 日		
12 火	雑穀ごはん	つみれ汁、かぼちゃとさつま芋のサラダ (さつま芋・卵)	牛 乳 チヂミ	
13 水	雑穀ごはん	チキンカレー (乳・鶏)、野菜サラダ、チーズ (乳)	牛 乳 みかん	
14 木	雑穀ごはん	がめ煮 (鶏)、雑煮汁、ごまめ、紅白かまぼこ (卵)	牛 乳 ⑦ ホットケーキ (乳)	
15 金	キノコごはん	牛汁 (牛)、大根漬け、白菜と柿の白和え (卵)	牛 乳 ⑦ あんこパイ	
16 土	雑穀ごはん	鶏と厚揚げの甘酢炒め (鶏)、グリーンリーフ、切り干し大根のスープ (卵)	サッポロポテト (卵・乳)	
17 日				
18 月	雑穀ごはん	里芋コロッケ、千切りキャベツ、トマト、豆腐とわかめのみそ汁	牛 乳 りんご	
19 火	昆布ごはん	親子うどん (卵)、れんこんのごまソース和え	牛 乳 ⑦ 納豆のかき揚げ (卵)	
20 水	雑穀ごはん	かぼちゃのごろごろシチュー (乳・卵)、コールスローサラダ	牛 乳 いきなりまんじゅう (さつま芋)	
21 木	雑穀ごはん	高野豆腐の卵とじ (卵)、ごぼうの利休揚げ	牛 乳 ⑥ ツナチーズトースト (乳)	
22 金	雑穀ごはん	魚ロッケ (卵)、レタス、トマト、もずくとうす揚げのみそ汁	牛 乳 フルーツゼリー (卵・乳)	
23 土	雑穀ごはん	白菜と豚肉の中華うま煮、こんにゃくのかか煮、麩とわかめのすまし汁	さやえんどう (卵・乳)	
24 日				
25 月	雑穀ごはん	ごぼうバーグ (卵)、春雨の酢のもの (卵)、コンソメスープ (卵)	牛 乳 ケーキ (卵・乳)	
26 火	ふりかけごはん	厚揚げのごまみそ汁、ベーコンエッグ (卵)	牛 乳 チーズ (乳)・ビスコ (乳)	
27 水	ロールパン	焼きそば (卵)、レタス、わかめスープ	牛 乳 ⑦ おにぎり	
28 木	雑穀ごはん	魚の西京焼き、カミカミサラダ (卵)、しいたけと豆腐のすまし汁	牛 乳 ⑦ フルーツヨーグルト (乳)	
29 金	雑穀ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め、ちくわともやしのナムル (卵)、ニラいりかきたま汁 (卵)	牛 乳 ⑦ 豆腐入り白玉ぜんざい	
30 土	愛情弁当の日	(すみれ組0・1・2才児、ばら組、きく組、さくら組さんはお弁当におかずとごはんを入れて持ってきてください)	ハッピーターン (卵・乳)	
31 日				

♪材料の都合で献立が変わることがあります。  
⑦ は「手作りおやつ」を示しています。  
献立名の横にある()は、使用しているアレルギー食品を示しています。

