

平成30年度



給食予定献立表

米崎保育園

3歳以上児

今月の予定平均栄養量

エネルギー：418kcal
たんぱく質：18.6g
脂 肪：17.8g

春の七草で今年も元気に！

今年一年を健康で過ごせるようにと1月7日に『七草がゆ』を食べるならわしがあります。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるという意味もあるようです。七草そろわなくても、カブや大根など身近な野菜を利用すると手軽です。



4日 (金)

5日 (土)

副 食	松風焼き 青菜としめじのお浸し 花麩のすまし汁 りんご	麻婆豆腐 もやしのナムル 牛乳 バナナ
おやつ	ヨーグルト・せんべい	

7日 (月)

8日 (火)

9日 (水)

10日 (木)

11日 (金)

12日 (土)

副 食	鯖の味噌煮 油揚げと青菜の煮浸し かにぱっとう みかん	ひじき卵 カリフラワーのサラダ コーンとキャベツのスープ ミニトマト	肉じゃが 大徳寺和え 白菜と人参の味噌汁 りんご	ささみフライ チーズサラダ 味噌けんちん汁 キウイフルーツ	豆腐ハンバーグ 切り干しサラダ 春雨スープ みかん	【手作り弁当の日】
おやつ	人参バターケーキ・牛乳	栗ようかん・牛乳	ドーナツ・牛乳	ジャムサンド・牛乳	豆銀糖・牛乳	

14日 (月)

15日 (火)

16日 (水)

17日 (木)

18日 (金)

19日 (土)

副 食	成人の日 	生姜焼き スパゲティーサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 キウイフルーツ	巣ごもり卵 ヤーコンきんぴら 南瓜の味噌汁 りんご	鮭とチーズの春巻き 小松菜のピーナツ和え にらたま汁 ミニトマト	鶏味噌焼き 若布マヨネーズサラダ ミネストローネ バナナ	豆腐のドライカレー風 ブロッコリーと若布のお浸し 牛乳 みかん
おやつ		がんづき・牛乳	さつま芋素揚げ・牛乳	2層ゼリームース・せんべい	2色だんご・牛乳	

21日 (月)

22日 (火)

23日 (水)

24日 (木)

25日 (金)

26日 (土)

副 食	ローストチキン 3色サラダ 野菜ミルクスープ スウィーティー	筑前煮 白和え 大根汁 キウイフルーツ	肉豆腐 南瓜サラダ もやしの味噌汁 りんご	【お誕生会】 天井 ブロッコリーのごま酢和え さつま芋甘煮 吉野汁・みかん	卵グラタン 豚肉とピーマンの炒め物 きのこスープ バナナ	変わり納豆 南瓜含め煮 牛乳 みかん
おやつ	五平餅・牛乳	りんごケーキ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳	ケーキ・牛乳	フルーツゼリー・せんべい	

28日 (月)

29日 (火)

30日 (水)

31日 (木)

副 食	高野豆腐の卵とじ ごま酢キャベツ 豆麩の味噌汁 キウイフルーツ	赤魚の煮付 ひじき炒り煮 五目うどん りんご	鶏ごま煮 カミカミサラダ しめじの味噌汁 みかん	ゆで卵ミートソースかけ ツナサラダ 若布コーンスープ スウィーティー
おやつ	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳	ごまクッキー・牛乳	焼きそばロール・牛乳	さつま芋チーズケーキ・牛乳

運を開く 鏡開き

鏡開きは、お供えしていた鏡餅を下げ、木づちなどで叩き割って食べる行事です。鏡『開き』といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を『開く』という意味を込めて鏡開きとしたようです。割ったお餅はお雑煮やお汁粉にして無病息災を祈って食べます。

