

平成30年度



# 給食予定献立表



米崎保育園

3歳未満児

××××

**今月の予定平均栄養量**

エネルギー：541kcal  
たんぱく質：20.1g  
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)
おやつ	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 松風焼き 青菜としめじのお浸し 花麩のすまし汁 りんご	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 卵スープ 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)
おやつ	豆乳・ビスケット	バナナ	牛乳・せんべい	ヤクルト・せんべい	牛乳・せんべい	<b>[手作り弁当の日]</b> 
主 食 副 食	七草がゆ 鯖の味噌煮 油揚げと青菜の煮浸し かにぼつとう みかん	ごはん 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	ごはん 肉じゃが 大徳寺和え 白菜と人参の味噌汁 りんご	ごはん 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	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干しサラダ 春雨スープ みかん	
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)
おやつ	<b>成人の日</b> 	飲むヨーグルト・せんべい	牛乳・ビスケット	バナナ	豆乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食		ごはん 生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 キウイフルーツ	ごはん 巣ごもり卵 ヤーコンきんぴら 南瓜の味噌汁 りんご	ごはん 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	卵ごはん 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	ごはん 豆腐のドライカレー風 ブロッコリーと若布のお浸し ベーコンスープ 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)
おやつ	りんごジュース・せんべい	牛乳・ビスケット	豆乳・せんべい	ヤクルト・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 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	ごはん 筑前煮 白和え 大根汁 キウイフルーツ	ごまごはん 肉豆腐 南瓜サラダ もやしの味噌汁 りんご	<b>[お誕生会]</b> 天丼 ブロッコリーのごま酢和え さつま芋甘煮 吉野汁・みかん	ごはん 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	ごはん 変わり納豆 南瓜含め煮 青菜の味噌汁 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)
おやつ	豆乳・ビスケット	ヨーグルト	りんごジュース・せんべい	バナナ
主 食 副 食	ごはん 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	ごはん 赤魚の煮付 ひじき炒り煮 五目うどん りんご	ごはん 鶏ごま煮 カミカミサラダ しめじの味噌汁 みかん	ごはん 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。

