

日付	献立	材 料 名			乳児 (1~2才) 午前おやつ	午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの		
5(土)	焼肉丼 お茶	牛乳 牛肉	七分米, 植物油 上白糖, 白ごま	にんじん, ビーマン, 玉ねぎ キャベツ, しょうが にんにく, 果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳
7(月)	七 草 粥 煮 豆				お菓子 牛乳	果物 お菓子 牛乳
8(火)	大根ごはん、こいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳, ちりめんじゃこ 油揚げ, 鶏ひき肉 木綿豆腐, みそ	七分米, さといも, 上白糖 かたくり粉, 食パン いちごジャム	大根, だいこん葉 玉ねぎ, にんじん, 青ねぎ 果物	果物 牛乳	ジャムサンド 牛乳
9(水)	ごはん、魚のフライ 茹でブロッコリー、ポトフ	牛乳, 魚三枚おろし 全卵, ベーコン	七分米, 薄力粉, 細目パン粉 揚げ油, マヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー, かぶ(根) 玉ねぎ, にんじん 果物	果物 牛乳	コーンフレーク 牛乳
10(木)	ごはん、鶏肉の照り焼き れんこんのきんぴら、みそにゆうめん	牛乳, 鶏肉, ちりめんじゃこ 油揚げ, みそ	七分米, 植物油, 三温糖 本みりん, 上白糖, そうめん	れんこん, にんじん 玉ねぎ, 青ねぎ 果物	果物 牛乳	ヨーグルト 牛乳
11(金)	みそラーメン 醤油フレンチ	牛乳 豚肉 みそ	中華めん(ゆで), ごま油 上白糖, じゃがいも, 小豆 上新粉, 植物油, 揚げ油, もち	にんじん, もやし, 青ねぎ ホールコン, きゅうり, キャベツ 果物	果物 牛乳	ぜんざい お茶
12(土)	パン チキンカレースープ	牛乳 鶏肉	パン, じゃがいも, 植物油 薄力粉, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ 果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳
15(火)	こぎつね丼 豚汁	牛乳, 油揚げ 豚肉, みそ 全卵	七分米, 上白糖 三温糖 さといも	にんじん, 大根, 玉ねぎ 青ねぎ, 果物	お菓子 牛乳	果物 お菓子 牛乳
16(水)	ごはん、ビーフシチュー 野菜ソテー	牛乳 牛肉	七分米, じゃがいも 植物油, 薄力粉, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ ホールコン 果物	果物 牛乳	フルーツゼリー 牛乳
17(木)	ホワイトスパゲティー 醤油フレンチ(白菜)	牛乳, 牛肉 クリーム(乳脂肪)	スパゲティー, 植物油 じゃがいも, 薄力粉, 上白糖 ごま油, さつまいも	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ クリームコン, きゅうり, はくさい 果物	果物 牛乳	ふかしもち 牛乳
18(金)	ごはん、魚の照り焼き キャベツのごま和え、大根のみそ汁	牛乳 魚 みそ	七分米, 植物油, 三温糖 本みりん, 白ごま 上白糖, 薄力粉	キャベツ, にんじん, 大根 玉ねぎ, 青ねぎ 果物	果物 牛乳	にんじんの 蒸しケーキ 牛乳
19(土)	焼肉丼 お茶	牛乳 牛肉	七分米, 植物油 上白糖, 白ごま	にんじん, ビーマン, 玉ねぎ キャベツ, しょうが にんにく, 果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳
21(月)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 きゅうりもみ、わかめのすまし	牛乳, 鶏ひき肉 高野豆腐 かつわかめ	七分米, 植物油, 細目パン粉 上白糖, 白ごま	玉ねぎ, にんじん, きゅうり えのきたけ 果物	お菓子 牛乳	果物 お菓子 牛乳
22(火)	大根ごはん、こいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳, ちりめんじゃこ 油揚げ, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, みそ	七分米, さといも, 上白糖 かたくり粉, 食パン いちごジャム	大根, だいこん葉 玉ねぎ, にんじん, 青ねぎ 果物	果物 牛乳	ジャムサンド 牛乳
23(水)	ごはん、魚のフライ 茹でブロッコリー、ポトフ	牛乳, 魚三枚おろし 全卵, ベーコン	七分米, 薄力粉, 細目パン粉 揚げ油, マヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー, かぶ(根) 玉ねぎ, にんじん 果物	果物 牛乳	コーンフレーク 牛乳
24(木)	ごはん、鶏肉の照り焼き れんこんのきんぴら、みそにゆうめん	牛乳, 鶏肉, ちりめんじゃこ 油揚げ, みそ	七分米, 植物油, 三温糖 本みりん, 上白糖, そうめん	れんこん, にんじん 玉ねぎ, 青ねぎ 果物	果物 牛乳	ヨーグルト 牛乳
25(金)	みそラーメン 醤油フレンチ	牛乳 豚肉 みそ	中華めん(ゆで), ごま油 上白糖, じゃがいも 上新粉, 植物油, 揚げ油	にんじん, もやし, 青ねぎ ホールコン, きゅうり, キャベツ 果物	果物 牛乳	揚げじゃがもち 牛乳
26(土)	パン チキンカレースープ	牛乳 鶏肉	パン, じゃがいも 植物油, 薄力粉, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ 果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳
28(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き 小松菜の和え物、さつまいものみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	七分米, 本みりん, 植物油 上白糖, さつまいも	しょうが, こまつな, にんじん 玉ねぎ, 青ねぎ 果物	お菓子 牛乳	果物 お菓子 牛乳
29(火)	ごはん、魚の照り焼き キャベツのごま和え、大根のみそ汁	牛乳 魚 みそ	七分米, 植物油, 三温糖 本みりん, 白ごま 上白糖, 薄力粉	キャベツ, にんじん, 大根 玉ねぎ, 青ねぎ 果物	果物 牛乳	にんじんの 蒸しケーキ 牛乳
30(水)	ホワイトスパゲティー 醤油フレンチ(白菜)	牛乳, 牛肉 クリーム(乳脂肪)	スパゲティー, 植物油 じゃがいも, 薄力粉, 上白糖 ごま油, さつまいも	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ クリームコン, きゅうり, はくさい 果物	果物 牛乳	ふかしもち 牛乳
31(木)	ごはん、ビーフシチュー 野菜ソテー	牛乳 牛肉	七分米, じゃがいも, 植物油 薄力粉, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ ホールコン, 果物	果物 牛乳	フルーツゼリー 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

おせち料理と春の七草

おせち料理の「おせち」は漢字にすると「御節」となります。「節」とは神様をお祭りする日のことで、節の日にするお供えのことを「節供」といいます。お正月は1年の中でも、年神(稲の豊作をもたらす神様)を迎えるとても大切な節の日とことから、お供えする料理のことを「御節供料理」というようになり、それが縮まっておせち料理というようになりました。

また、おせち料理はそれぞれ次のようないわれがあります。

- ◇田作り : 昔は田んぼの肥料に用いたことから豊作祈願の縁起物。5万米の字を当ててごまめともいう。
- ◇数の子 : 一腹に数万粒の卵が詰まっていることから、子孫繁栄を願う。
- ◇かまぼこ : 紅白、日の出に似た形から門出を祝う。
- ◇黒豆 : まめに(健康に・元気に)暮らせるように。
- ◇れんこん : 穴が開いていることから、先が見通せるように。



春の七草とは「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」のことで、正月7日の朝に粥に入れ無病を祈って食べます。七草粥は、もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神に供えたとともに、家族で食べ、万病、邪気をはらうために行われた行事でした。七草粥には、お正月のごちそうで疲れている胃腸を休める効果があるといわれています。また、葉菜である七草には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

