

食 献 立 予 定 表		池上わかば保育園	
材 料 名		おやつ	
17 31 (月)	鶏のてりやき おかか和え そうめん汁	鶏肉 でん粉 砂糖 醤油 みりん 白菜 もやし 花かつお 醤油 そうめん ちくわ 干わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし汁 だし昆布	北海道ミルクパン
18 (火)	パン ポークビーンズ キャベツソテー	レーズンパン 豚肉 大豆 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ ホワイトルウ 牛乳 もやし キャベツ 小松菜 ウインナー ホールコーン チキンコンソメ 塩 油	五平もち
5 19 (水)	大根ごはん 揚げだし豆腐 味噌汁	米 麦 大根 人参 だし昆布 醤油 みりん 豆腐 でん粉 油 絹さや 花かつお 砂糖 醤油 みりん 白菜 麩 干わかめ ねぎ 味噌 だし汁	リッツジャム
6 20 (木)	親子うどん ひじきの炒め煮	うどん 鶏肉 かまぼこ 干椎茸 大根 ねぎ 卵 でん粉 醤油 みりん だし汁 だし昆布 ひじき 人参 ひら天 糸こんにゃく 砂糖 醤油 みりん 油 厚揚げ	白玉ぜんざい
7 21 (金)	カレーライス たまごサラダ	米 麦 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールウ 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 卵 ロースハム マヨネーズ 塩	7日 七草がゆ 21日菓子 エースコイン
8 22 (土)	ポパイピラフ みかんヨーグルト	米 麦 ほうれん草 ベーコン 玉葱 人参 しめじ ホールコーン バター 塩 チキンコンソメ みかん缶 ヨーグルト 砂糖	菓子 野菜かりんとう
24 (月)	ふりかけごはん ぶり大根 ごま和え	米 麦 かつおふりかけ ぶり 大根 醤油 砂糖 みりん 白菜 小松菜 人参 ちりめんじゃこ うすあげ 砂糖 醤油 ごま	菓子 ぼたぼた焼き
11 25 (火)	パン ミートローフ 野菜スープ	ロールパン 豚ミンチ 豆腐 玉葱 卵 パン粉 牛乳 塩 ブロッコリー ケチャップ 白菜 大根 人参 じゃが芋 チキンコンソメ	11日 お雑煮 25日 フライドポテト
12 26 (水)	散らし寿司 けんちん汁	米 麦 高野豆腐 むきえび 人参 干椎茸 れんこん 竹の子 卵 油 酢 砂糖 醤油 みりん 塩 ごま きざみのり だし昆布 鶏肉 白菜 大根 厚揚げ こんにゃく ねぎ でん粉 だし汁 醤油 みりん	レーズン蒸しパン
13 27 (木)	クリームソース スパゲティ わかめサラダ	スパゲティ ベーコン 南瓜 玉葱 ほうれん草 しめじ ホワイトルウ 牛乳 塩 チキンコンソメ 干わかめ ツナ缶 大根 人参 酢 砂糖 醤油 油	ピザトースト
14 28 (金)	ごはん 酢豚 卵スープ	米 麦 豚肉 醤油 でん粉 油 玉葱 人参 生椎茸 竹の子 ピーマン 酢 砂糖 チキンコンソメ ケチャップ 卵 もやし ニラ チキンコンソメ 醤油	菓子 源氏パイ
15 29 (土)	すき煮丼 パイン缶	米 麦 牛肉 白菜 玉葱 人参 しらたき 麩 白葱 焼豆腐 砂糖 醤油 パイン缶	菓子 サッポロポテト



おかゆを食べて体調を整えましょう



年々年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

