

1 月 分 献 立 表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付) は付け合せの事です。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
<p>正月休み</p> 	<p>正月休み</p> 	<p>正月休み</p> 	<p>正月休み</p> 	<p>ご飯 親子丼 ほうれん草の白和え 七草汁 黒豆 カマボコ 856キロカロリー</p>	<p>園行事</p> 
<p>成人の日</p>  	<p>味ご飯 きつねうどん 揚げ物 漬物 果物 767キロカロリー</p>	<p>ご飯 和風ハンバーグ スパゲッティサラダ 味噌汁 958キロカロリー</p>	<p>パン ビーフシチュー キャベツのサラダ 牛乳 901キロカロリー</p>	<p>ご飯 ホキの甘酢あんかけ又は 鶏の甘酢あんかけ 根菜煮 味噌汁 684キロカロリー</p>	<p>ご飯 ロールキャベツ ひじき煮 卵スープ 658キロカロリー</p>
<p>ご飯 赤魚のタルタルソース焼き 又は鶏のタルタルソース焼き 筑前煮 味噌汁 ジュース 857キロカロリー</p>	<p>ご飯 はさみトンカツ 三色なます 味噌汁 904キロカロリー</p>	<p>ご飯 回鍋肉 くらげと胡瓜の中華和え 味噌汁 743キロカロリー</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚げ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 922キロカロリー</p>	<p>ご飯 味噌ラーメン 餃子 果物 漬物 826キロカロリー</p>	<p>お休み</p> 
<p>ご飯 鶏のソテーきのこソース ふろふき大根 味噌汁 740キロカロリー</p>	<p>ご飯 ポークチャップ 小松菜の煮浸し 味噌汁 823キロカロリー</p>	<p>ご飯 皿うどん 里芋のそぼろ煮 牛乳 漬物 1063キロカロリー</p>	<p>ご飯 鯖の塩焼き又はハムカツ ポテトサラダ 味噌汁 885キロカロリー</p>	<p>ご飯 メンチカツ 五目金平 味噌汁 745キロカロリー</p>	<p>牛丼 じゃが芋の煮物 すまし汁 デザート 漬物 790キロカロリー</p>
<p>カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物 872キロカロリー</p>	<p>ご飯 鯖の竜田揚げ又は 鶏の竜田揚げ 切り干し大根煮 味噌汁 ジュース 787キロカロリー</p>	<p>ご飯 焼きビーフン 厚揚げと卵煮 ワンタンスープ 漬物 966キロカロリー</p>			

☆ 栄養一口メモ ☆

おせち料理の意味について

- 黒豆**…まめ（忠実）に働き、まめ（健康）に暮らせることを願う。
- 田作り**…小魚を畑に肥料としてまいたことから、五穀豊穡を願う。
- 数の子**…たくさんの卵を持つ数の子は子孫繁栄を願う。
- ごぼう**…根を張ることから、家業が堅固になることを願う。
- 伊達巻**…伊達は華やかさを表し、また大事な文書や絵を巻きものにしてきたことから文化の発展を祈る。
- 紅白なます**…お祝いの水引をかたどったもので、一家の平安を願う。
- 昆布**…「喜ぶ」の言葉にかけて、一家の発展を願う
- 栗きんとん**…「金団（きんとん）」と書き、豊かな一年であるように願う。
- 海老**…「腰が曲がるまで健康に」という長寿を願う
- れんこん**…先が見通せるように
家族の健康を幸せを願いながら新年を迎えたいですね。

