

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ
1月	カブのクリーム煮, ポパイサラダ, 菜めし 	ごはん	ホットケーキ お茶
2火	そばろごはん, 豚汁, 一口ゼリー	ごはん	ジャムサンド お茶
3水	ツナと根菜のうま煮, 人参サラダ, 納豆, みそ汁(白菜・なめこ)	ごはん	うどん お茶
4木	豚肉と野菜のみそ炒め煮, ミニトマト, すまし汁(麩・わかめ)	ごはん	クリームスティックパン お茶
5金	高野豆腐のそばろ煮, お浸し(キャベツ・もやし・人参), みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん	ゼリー お茶
6土	カレーうどん, バナナ 	めん	 
7日			
8月	おでん, 小松菜のサラダ, わかめご飯, オレンジ 	ごはん	マスカルポーネパン お茶
9火	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(ねぎ・麩・わかめ)	ごはん	ヨーグルト和え お茶
10水	炒り鶏, 野菜サラダ(キャベツ・人参・きゅうり), みそ汁(わかめ・えのき)	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
11木	建国記念の日		
12金	じゃがいものそばろ煮, ブロッコリーのおかか和え, 納豆, みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん	ココアとバナナの蒸しパン お茶
13土	音楽発表会   		 —
14日			
15月	チャーハン風まぜごはん, ポテトサラダ, スープ(大根・しめじ)	ごはん	うどん お茶
16火	お弁当の日		スティックパン 果汁
17水	すき煮, きゅうりとわかめの和え物, 	ごはん	ゼリー お茶
18木	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁(麩・小松菜), オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
19金	ドライカレー風, キャベツとみかんのサラダ, スープ(豆腐・チンゲン菜)	ごはん	マヨチー蒸しパン お茶
20土	親子うどん, りんご 	めん	 
21日	ミニトマト風味, ブロッコリー, みそ汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん	ハリネズミまん お茶
22火			
23水			
24木	じゃが芋のグラタン風, キャベツスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	うどん お茶
25金	カレーライス, りんごサラダ  	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
26土	煮味噌, 白菜と青菜のごま和え	ごはん	ゼリー お茶
27日	きつねうどん, バナナ	めん	— —
28日			
1月	  		

節分の豆を数えてみよう!

節分には年の数だけ豆を食べる風習があります。自分の年の数だけ豆を食べますが、数え年(生まれた年を1歳とする数え方)の数を食べることもあります。多く食べることには「来年も健康でいられるように」という願いもこめられています。



2月のクッキングは、ケチャップライスで顔をつくり、目には黒豆、髪の毛は錦糸卵、牙は魚肉ソーセージ、角はとんがりコーンを使って、赤鬼ランチをつくります。子どもたちの盛り付けでユニークな鬼たちが出来上がります。モリモリ食べて鬼退治、今年一年元気に過ごせますように。

『白菜』

鍋もののほか、漬物や炒め物にも使われ、霜が降りて寒くなった頃に旬を迎えます。お店で選ぶときには、葉がシャキッとしたものを選びましょう。カットされているときは、断面が平らな方が新鮮です。熱や塩を加えるとかさが減るので、たくさん食べられます。