

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
1 ●元日 	2 ●年始休み 	3 ●年始休み 	4 （ぶりかけごはん） マカロニのチキリア火のめ キャバツのみそ汁 いりごま豆腐揚げ ウインナーソーサー みかん ④ スキムミルク おかし	5 （白ごはん） ポテトステーキ わかめスープ マカロニサラダ バナナ ③ 七草がゆ	6 もやしラーメン りんご ④ おかし
8 ●成人の日 	9 （大豆入りカレーライス） 五右衛門スープ 南瓜の甘露煮 ④ 大豆入りカレー 野菜のごま豆腐揚げ ミニ焼の唐揚げ りんご ④ スキムミルク おかし	10 （白ごはん） 高野豆腐の卵とじ 天根のみそ汁 豆腐の揚げ煮 煮豆 キウイ ④ スキムミルク ③ ナースサモサ	11 （ハムライス） 魚のパン粉焼き 卵のすまし汁 キャバツのみそ汁 みかん ④ スキムミルク ③ シヤムソーサー	12 ●こども報恩講 お寺のおとぎの精進料理 をいただきます。 きりたんぽろ餅 うま煮みは、お餅と 煮ほりよせん ④ スキムミルク バナナ	13 ちやんぱん りんご ④ おかし
15 （白ごはん） ひじき火のめ 揚げ豆腐のみそ汁 （お）れんげしとしじみのごま和え バナナ ④ スキムミルク ③ ミルクもち	16 （ぶりかけごはん） 魚の唐揚げ かぼちゃほうとう キャバツのじゃこ炒め レバーの生姜炒め りんご ④ スキムミルク おかし	17 月手作り弁当の日 	18 （ツツ炒飯） 琉煎煮 豆腐のすまし汁 洋風和え ウインナーソーサー キウイ ④ ぶどう ③ 芋とれんげし	19 （じゃこごはん） 魚の西京焼き 白菜のスープ カマキリサラダ No.2 バナナ ④ スキムミルク おかし	20 五目うどん みかん ④ おかし
22 （白ごはん） 小魚おせき 肉団子中華風スープ りんごのごま和え しいしのツナ和え みかん ④ スキムミルク ③ アメリカンドッグ	23 （ぶりかけごはん） クラッペめん 玉ねぎのみそ汁 きゅうりとわかめ豆腐和え キウイ ④ スキムミルク おかし	24 ●たんじょうかい ゆめごはん 豆腐と白菜のスープ ミックスレバー オーロラサラダ いちご ④ スキムミルク ③ ベリーの24時カレー	25 （カレー炒飯） タマリ鶏 五右衛門のすまし汁 ピーマンのじゃこ煮 煮豆 りんご ④ スキムミルク ③ じゃこラスク	26 （白ごはん） 魚の西京焼 五目みそ汁 きゅうりと卵のサラダ バナナ ④ スキムミルク おかし	27 スパゲッティソース りんご ④ おかし
29 （白ごはん） （ご）身揚げ煮 太平燕（タイセウ） ゆず天根のピーナツ和え 揚げりんごのみそ煮 りんご ④ スキムミルク ③ 餃子の皮の皮揚げ	30 （ぶりかけごはん） サクサクけんちん汁 わかめ豆腐のみそ汁 和風サラダ バナナ ④ スキムミルク おかし	31 （ひじきごはん） 根菜の五目煮 もやしと相模のスープ 卵の煮煮 キウイ ④ スキムミルク ③ もろもろチーズトッパンNo.2			

七草がゆ...1月7日

いわれ

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、毒の七草をゆいで飲んで神に供えるときに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

強健のエネルギーをもたせて、無病息災の願いをこめておかゆをいただきます。



- 七草がゆにする毒の七草の種類は、
- せり・なずな（ペンペン草）
 - ごさよう（ハハコグサ）
 - はこべら（ハコベ）
 - ほとけのざ（コオニヂシロコ）
 - すずな（かぶ）
 - すずしろ（だいこん）
 - がぶつ草です。



効能

おなかにやさしいだよ



正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、消化の良薬といえるでしょう。野菜にはビタミン、D、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。