



日		献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	月			
2	火			
3	水			
4	木	(お弁当の日)		
★5	金	年明けうどん ちくわ磯辺揚げ 大根酢の物 うさぎりんご	カルシウムせんべい	お花もち 牛乳
6	土	ハヤシライス かみかみサラダ みかん 牛乳	白い風船	菓子
7	日			
8	月	(祝日)		
9	火	とうもろこしごはん かぼちゃみそ汁 松風焼き 人参きんぴら グレープフルーツ	マリー	七草がゆ
10	水	骨っこパン ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	ぱりんこ	チーズボール 牛乳
★11	木	きなごはん 豚汁 焼き鮭 テンゲン菜ごま和え りんご	白い風船	ぜんざい 牛乳
12	金	麦ごはん 小松菜すまし汁 豆腐五目揚げ 三色和え オレンジ	五穀ビスケット	チヂミ 牛乳
13	土	のりごはん すき焼き風煮 さつま芋サラダ 果物 牛乳	味しらべ	菓子
14	日			
★15	月	黒豆ごはん 粕汁 鶏照り焼き 紅白なます 田作り みかん	ビスコ	クッキー 牛乳
16	火	高菜ごはん ならスープ カレーコロッケ しらす和え物 りんご	カルシウムせんべい	ひよこ蒸しパン 牛乳
17	水	ゆかりごはん 豆腐すまし汁 千草焼き 小松菜レンコンサラダ グレープフルーツ	味しらべ	おからドーナツ 牛乳
18	木	雑穀ごはん かいわれ大根みそ汁 さんま蒲焼き ごぼうマヨ和え 煮豆 バナナ	クラッカー	ジャムサンド 牛乳
★19	金	赤飯 野菜スープ 骨付きチキン ポテトサラダ 人参グラッセ オレンジ	ぱりんこ	くまロールケーキ ココア
20	土	ナポリタン テンゲン菜サラダ チーズ みかん 牛乳	白い風船	菓子
21	日			
22	月	ビビンバ丼 きのコスープ そうめんサラダ グレープフルーツ	マリー	メロンパン風スコーン 牛乳
23	火	麦ごはん じゃが芋みそ汁 あじ竜田揚げ ほうれん草お浸し りんご	星たべよ	ピザトースト 牛乳
24	水	たくあんごはん かき玉汁 甘辛肉団子 水菜和え物 オレンジ	カルシウムせんべい	グリーンケーキ 牛乳
25	木	ホットドッグ クリームシチュー 大根サラダ パナナ	ビスコ	きつねおむすび
26	金	わかめごはん 白菜スープ 鶏梅マヨ焼き 春雨中華サラダ みかん	ぱりんこ	プリン 鉄ウエハース
27	土	(お弁当の日)		
28	日			
29	月	炊き込みごはん 肉じゃが 切干大根サラダ りんご	五穀ビスケット	オレンジホットケーキ 牛乳
30	火	枝豆ごはん 根菜スープ さばみそ煮 ブロッコリーコーンと和え チーズ オレンジ	味しらべ	じゃが芋もち 牛乳
31	水	醤油ラーメン レバーケチャップ炒め ナムル バナナ 牛乳	白い風船	ライスグラタン

* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。



行事食	
★5日(金)	年明けメニュー
★11日(木)	ゆり・ばらおもちつ
★15日(月)	お正月メニュー
★19日(金)	お誕生会

新年あけましておめでとうございます。



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供える料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



★保育園では、15日の小正月の日にお正月メニューを予定しています。

◎黒豆・・・マメに勤勉で健康に暮らせます様に。

◎紅白なます・・・紅白でめでたく、また根菜の様に深く根を張ります様に。

◎田作り・・・田んぼが豊作になる様に五穀豊穰を願って。



★1月には他にも、七草や鏡開き、おもちつきなどの行事があります。一つ一つの行事を大切に子どもたちと過ごしていきたいと思ひます。

