



月	火	水	木	金	土
				牛乳	
1 	2 	3 	4 	5 ハヤシライス 菜果なます 果物 牛乳 蒸しパン	6 ひじきご飯 キャベツのすまし汁 果物 おやつ
	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
8 成人の日	9 和風ラーメン 甘酢和え さつまいもの昆布煮 果物 七草がゆ チーズ	10 ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜とあさりのごま和え なめこのすまし汁 果物 牛乳 ドーナツ	11 ご飯 筑前煮 ほうれん草おかか和え 高野豆腐のみそ汁 果物 牛乳 田作り	12 麦ご飯 厚揚げの南蛮漬け ひじき煮 わかめのすまし汁 果物 牛乳 菓子	13 ご飯 高野豆腐の卵とじ 白菜のみそ汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
15 あんかけ焼きそば 焼きししゃも 紅白なます 果物 梅おにぎり チーズ	16 ご飯 肉豆腐 ほうれん草の小魚和え けんちん汁 果物 牛乳 菓子	17 ご飯 サバカツ 小松菜とコーン炒め チンゲン菜ともやしのスープ 果物 牛乳 マカロニあべかわ	18 ご飯 大豆とえびのかき揚げ 海藻サラダ かき卵汁 果物 牛乳 フルーツきんとん	19 鮭ときゅうりのお寿司 切り干し大根含め煮 じゃが芋のみそ汁 果物 牛乳 シリアルバー	20 ご飯 ジャーマンポテト けんちん汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	ヨーグルト	牛乳	
22 誕生会 リクエスト献立	23 ご飯 鶏の梅みそ焼き 納豆和え かもち汁 果物 牛乳 菓子	24 ご飯 ぼたうのピカタ じゃがいものきんぴら 冬野菜スープ 果物 牛乳 餃子の皮ピザ	25 ご飯 高野豆腐の酢豚風 小松菜のコーン和え エリンギのすまし汁 果物 牛乳 コロコロスイートポテト	26 カレーライス 菜果サラダ 果物 日本茶 みたらし団子	27 中華おこわ ブロッコリー磯和え わかめのすまし汁 果物
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳			
29 カレーうどん 煮豆 小松菜のお浸し 果物 きなこもち	30 ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー わかめのみそ汁 果物 牛乳 菓子	31 麦ご飯 さわらのマヨネーズ焼き ほうれん草のきつね和え 里芋のポターージュ 果物 牛乳 マシュマロクッキー			



新しい年を迎えて、ご家族でたのしいお正月を過ごされた事と思います。
1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。
手洗いやうがいをして、しっかりご飯を食べて元気な体を作りたいですね。
今月はこども園でも紅白なます、フルーツきんとん、煮豆、筑前煮、かもち汁などお正月料理が献立に入っています。



おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実いを願う祭事です。「おせち」は、神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日(じんじつ)の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。園でも七草がゆを献立に取り入れています。