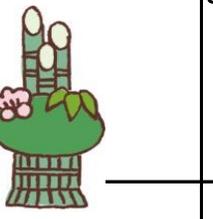


月	火	水	木	金	土
未満児					
		1 	2 	3 	4
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
6 ご飯 松風焼き 紅白なます えのきのすまし汁 果物 七草がゆ	7 ドライカレー 菜果サラダ あさりのしぐれ煮 果物 牛乳 菓子	8 黒米ご飯 ぶりの照り焼き フルーツきんとん 豆腐のみそ汁 果物 牛乳 ジャコトースト	9 ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁 果物 焼きりんご	10 ご飯 から揚げのおろし煮 ポテトサラダ 白菜のすまし汁 果物 ココア入り豆乳もち	11 あけぼのご飯 豚汁 果物 おやつ
未満児	鉄分入りヨーグルト	牛乳	牛乳・パン	牛乳	
13 <b>成人の日</b>	14 炊き込みおこわ 炒り豆腐 ひじきサラダ ふのすまし汁 果物 ぜんざい	15 ご飯 バトウのムニエル じゃが芋のきんぴら 冬野菜のスープ 果物 牛乳 アップルパイ	16 ご飯 高野豆腐の酢豚 白菜のごま和え もやしのすまし汁 果物 牛乳 菓子	17 ご飯 かぶのクリーム煮 ほうれん草酢みそ和え きんぴら 果物 牛乳 さつま芋クッキー	18 三色丼 あさりのすまし汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
20 スパゲティミートソース 菜果サラダ ポテトスープ 果物 五目おにぎり	21 ご飯 鶏の照り焼き さつま芋サラダ カモチ汁 果物 牛乳 菓子	22 ご飯 サバカツ キャベツのごま和え 切干大根のみそ汁 果物 牛乳寒キウイソース	23 ご飯 鶏の好き煮 小松菜のコーン和え 春雨スープ 果物 牛乳 ピザトースト	24 ご飯 ポークビーンズ もやしのおひたし にら玉スープ 果物 牛乳 バナナケーキ	25 サケのちらし寿司 まるやかさつま汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース		鉄分入りヨーグルト		
27 けんちんうどん カリフラワーの酢の物 焼きシシヤモ 果物 カルシウムおにぎり チーズ	28 ご飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜とあさりのごま和え ごぼうのみそ汁 果物 牛乳 菓子	29 ご飯 サワラの西京焼き 切干大根の煮物 ちよろけん汁 果物 牛乳 ドーナツ	30 ご飯 くるくるハンバーグ 白菜とリンゴのサラダ 豆乳スープ 果物 りんごジュース 米粉のクレープ	31 ご飯 豚大根 バンサンスー えのきのすまし汁 果物 牛乳 スイート黒豆	



新しい年を迎えて、ご家族で楽しいお正月を迎えられたことと思います。  
1月は、寒さも厳しく、体調を壊しやすい月です。  
手洗いやうがいをしっかりと、しっかりご飯を食べて、元気な体をつくっていきましょう。  
今月は、こども園でも、松風焼き、紅白なます、フルーツきんとん、筑前煮、などお正月料理を献立に取り入れています。



**春の七草**  
人日の節句(1月7日)に、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、スズナ、スズシロ、の七種の野菜を食べると邪気を払い万病を除くと言い伝えられて来ました。  
お正月につかれた胃を休める働きもあります。こども園でも、七草がゆを献立に取り入れています。