

月	火	水	木	金	土
未満児			牛乳	牛乳・ウエハース	
2 	3 	4 	5 ハヤシライス コールスローサラダ アサリのしぐれ煮 果物 牛乳 菓子	6 ご飯 筑前煮 紅白なます なめこのみそ汁 果物 牛乳 フルーツきんとん	7 山賊むすび ほうれん草のごま和え なめこ汁 果物 おやつ
未満児	牛乳・チーズ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
9 成人の日	10 ご飯 豚の生姜煮 ブロッコリーのおかか和え 七草汁 果物 牛乳 菓子	11 ご飯 タラの甘酢炒め ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁 果物 牛乳 ふかし芋	12 ご飯 厚揚げと芋の煮物 白菜とりんごのサラダ 豆乳スープ 果物 牛乳寒キウイソース	13 麦ご飯 鶏肉のピカタ れんこんサラダ わかめのみそ汁 果物 牛乳 じゃこトースト	14 ひじきご飯 キャベツの小魚和え 豆腐のみそ汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	
16 五目うどん コールスローサラダ さつま芋と昆布煮 果物 うめおにぎり チーズ	17 ご飯 高野豆腐のはさみ煮 小松菜の磯和え えのきのみそ汁 果物 ぜんざい	18 ご飯 サバの煮つけ ポテトサラダ 白菜のみそ汁 果物 牛乳 菓子	19 ご飯 肉じゃが 小松菜のナムル ふのみそ汁 果物 牛乳 マカロニの安倍川	20 力餅汁 松風焼き ひじきのごま酢和え 果物 牛乳 バナナトースト	21 エビピラフ 大根サラダ コーンスープ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	
23 和風スパゲティ ひじきサラダ ポテトスープ 果物 十六穀米おにぎり チーズ	24 ご飯 豆腐のお焼き 中華キュウリ 春雨スープ 果物 牛乳 菓子	25 麦ご飯 パトウのフライ もやしのお浸し ごぼうのみそ汁 果物 牛乳 ごまごまクッキー	26 ご飯 ささみのホイル焼き 納豆和え むらくも汁 果物 牛乳 おふラスク	27 ロールパン クリームシチュー 菜果サラダ 焼きシシャモ 果物 お好み焼き	28 中華おこわ ごぼうのきんぴら 小松菜のみそ汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	鉄分ヨーグルト				
30 ちゃんぽん シュウマイ 三色野菜 果物 きなこおはぎ	31 ご飯 炒り豆腐 即席漬け しじみのみそ汁 果物 牛乳 フルーツサンド				



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ていねいにして、しっかりご飯を食べて、元気な体を作って行きましょう。
今月は、保育園でも、紅白なます、フルーツきんとん、筑前煮、七草汁などお正月料理を献立に取り入れています。

