

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
6	月	牛乳 せんべい	野菜いろいろ肉団子 もやしのナムル ミニパイ コロコロ野菜スープ	ごはん	牛乳 せんべい
7	火	牛乳 こめ棒くん	七草がゆ 鮭の塩焼き ブロッコリーの昆布和え 黒豆 バナナ	粥	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
8	水	牛乳 さくふわせんべい	名水ポークの生姜焼き チーズポテト ミントマト 白菜のみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
9	木	ヨーグルト	タラのケチャップがらめ 三色サラダ 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
10	金	牛乳 カルテツウエハース	チキンナゲット キャベツのゆかり和え みかん 煮込みうどん	ごはん	牛乳 ラスク
11	土	お茶 菓子	カレー ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
13	月		(祝)成人の日		
14	火	牛乳 クラッカー	酢豚 ミニパイ 塩きゅうり ほうれん草とコーンのスープ	ごはん	牛乳 ミニパン
15	水	牛乳 野菜ビスケット	おでん 華風和え バナナ お茶	ごはん	牛乳 フルーツきんとき ☆
16	木	牛乳 おかき	ミラノ風魚フライ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	ごはん	牛乳 せんべい
17	金	牛乳 ビスケット	さばの味噌煮 ひじきのさっぱり和え チーズ けんちん汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
18	土	お茶 菓子	カレー ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
20	月	牛乳 さくさくボーロ	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 米粉シチュー	ごはん	牛乳 バームクーヘン
21	火	ヨーグルト	ぶりの照り焼き ジャーマンポテト みかん 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 ジャムサンド ☆
22	水	牛乳 せんべい	マーボー豆腐 フライドポテト ミントマト 春雨スープ	ごはん	牛乳 きらきらコーンのお星さま
23	木	牛乳 こめ棒くん	五目焼きそば 揚げギョウザ こりこりきゅうり なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
24	金	みかん カルシウムおかき	カツカレーライス パインサラダ 一口ゼリー お茶	ごはん	牛乳 いちごのスティックケーキ
25	土	お茶 菓子	カレー ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
27	月	牛乳 胚芽クッキー	炒り鶏カレー風味 ブロッコリー ワンタンスープ	ごはん	牛乳 干し芋
28	火	牛乳 ビスケット	高野豆腐フライ 春雨の酢の物 白菜のスープ	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
29	水	牛乳 バナナ	赤魚の竜田揚げ キャベツのごま和え 豚汁	ごはん	牛乳 せんべい
30	木	牛乳 さくっとあられ	ハンバーグ マカロニサラダ ミントマト きのごスープ	ごはん	牛乳 クラッカー
31	金	牛乳 野菜ビスケット	鶏肉のバンバンジー焼き 納豆サラダ じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 ごまポテ

※都合により献立を変更することがあります。 24日は、命ありがとらパパママデメニューです。

☆印は手作りおやつです。



【1月7日 “七草がゆ”】

1月7日の朝、春の7種類「せり、なすな、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」の野草が入ったおかゆを食べて、その年の無病息災を願います。お正月のこちそうで疲れた胃腸を休める意味もあります。

1月7日は七草がゆです。ぜひお子さんに味等どうだったか聞いてみてください。



年末年始のお休みはいかがでしたか。1月は寒さも一段と厳しく、体調も崩しやすい月になります。手洗いうがいをしっかりして家族みんなでかぜを予防しましょう！また、年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ戻していくためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。冬でもこまめに水分を摂取して脱水にも気を付けましょう。今年も、子ども達にとって安全・安心はもちろん、楽しくおいしい昼食をつくっていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



【1月11日 “鏡開き”】

神様にお供えた鏡餅を下げ、木づちなどで小さく割っておしるごやせんざいにして食べます。縁起をかつぐために刃物で切らずに割り開くことから『鏡開き』と呼ばれています。



【お餅を食べるときの注意点】

お餅は日本の伝統的な食べ物です。この時期は雑煮等でお餅を食べる機会が増えるので、食べ方や与え方に注意して安全においしく食べましょう！

- ①小さめにちぎる。(小さめに切る)
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする。
- ③切れ込みを入れて焼く。
- ④急いで食べない。
- ⑤食べているときに目を離さない。

