

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月		元 旦	
2	火		休園日	
3	水		休園日	
4	木	ジュース	ミートソーススパゲティ 枝豆サラダ みかん	フライドポテト 牛乳
5	金	せんべい	ごはん えびカレー ツナコーンサラダ いよかん	チーズパイ 牛乳
6	土	クラッカー 牛乳	チキンライス 野菜スープ いよかん	たいやき パック麦茶
7	日			
8	月		成人の日	
9	火	バナナ	にんじんパン タンドリーチキン 白菜サラダ いよかん 牛乳	ひじきごはん お茶
10	水	ジュース	★もち(あんこ・しょうゆ) 雑煮 みかん	ゼリー
11	木	ヨーグルト	うどん さわらのごま味噌焼き 昆布の煮物 みかん	小豆きな粉トースト 牛乳
12	金	せんべい	ごはん 味噌汁 親子煮 いよかん	五平もち お茶
13	土	クラッカー 牛乳	そばろ丼 味噌汁 みかん	源氏パイ ジュース
14	日			
15	月	せんべい	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 オレンジ	スイートポテト 牛乳
16	火	バナナ	ロールパン ツナオムレツ キャベツサラダ いよかん 牛乳	きつねごはん お茶
17	水	ジュース	ごはん 味噌汁 かじきの味噌マヨ焼き ブロッコリーおかかあえ バナナ	焼き芋 牛乳
18	木	ヨーグルト	★ごはん コンソメスープ チキンカツマトソースかけ マカロニサラダ みかん	ごまトースト 牛乳
19	金	せんべい	ごはん チキンカレー ポテトサラダ いよかん	きなこの麩菓子 ココア豆乳
20	土	クラッカー 牛乳	チキンライス 野菜スープ いよかん	たいやき パック麦茶
21	日			
22	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オレンジ	小豆蒸しパン 牛乳
23	火	バナナ	にんじんパン たらちのチーズ焼き マセドアンサラダ いよかん 牛乳	バウムクーヘン お茶
24	水	ジュース	ごはん 味噌汁 ぶり大根 バナナ	お好み焼き 牛乳
25	木	ヨーグルト	うどん さわらのごま味噌焼き 昆布の煮物 みかん	しらすチーズトースト 牛乳
26	金	せんべい	ごはん 味噌汁 親子煮 いよかん	えびそばろチャーハン お茶
27	土	クラッカー 牛乳	そばろ丼 味噌汁 みかん	源氏パイ ジュース
28	日			
29	月	せんべい	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 オレンジ	フルーツヨーグルト クラッカー
30	火	バナナ	ロールパン ツナオムレツ キャベツサラダ いよかん 牛乳	鶏肉としめじごはん お茶
31	水	ジュース	ごはん 味噌汁 かじきの味噌マヨ焼き ブロッコリーおかかあえ バナナ	コーンチーズ蒸しパン 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	570	22.9	17.4	1.3
3歳以上児	642	26.4	19.6	1.5



～食育活動～
1月23日(火) 以上児合同 サンドウィッチ作り

※1月10日(水)はもちつき会です。0歳・1歳児クラスのメニューは、おはぎ・雑煮・みかんです。

* * *
七草粥を食べる意味とは？
* * *

お正月に疲れた胃腸をいたわり、不足した野菜を補う、という意味があります。七草粥に入れる春の七草とは、

- ・せり・なすな・ごぎょう・はこべら
- ・ほとけのざ・すすな・すすしろ

です。ぜひご家庭で味わってください。

* * *
～おせち料理ってどんな料理？～
* * *

毎日家事に忙しいお母さんたちが、せめてお正月3日間くらいは料理をしなくてもいいように、お祝いの意味と保存のきく料理を作ったといわれています。料理には、それぞれ意味があります。

- ・数の子…子孫繁栄
- ・きんとん…豊かな生活が送れるように
- ・田作り…豊作祈願
- ・こぶ巻…「よろこぶ」にかけて
- ・黒豆…まめで元気に
- ・伊達巻…知識や文化の発達

など、地域や家庭によって作る料理や数も違います。皆さんのおうちはどんなお料理がなりますか？