



1がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (7日、10日、14日、17日、21日、24日、28日、31日)です。 ★18日(土)登園する際は、家庭からおにぎり、はし、おしぼりをお願いします。</p>		1日 元旦 	2日 年始休み 	3日 年始休み 	4日 希望保育の日
6日 ハムエッグ キャベツとなめ草の和え物 みそ汁 ★牛乳・せんべい	7日 おちゃちゃごはん 焼き魚 紅白なます 白玉雑煮 ★ヨーグルト・バームロール	8日 生揚げと野菜の煮物 わかめの酢の物 みそ汁 ★抹茶蒸しパン・ジョア	9日 とりの唐揚げ 酢しょうゆ和え みそ汁 ★牛乳・きなこ団子	10日 うどん お汁粉 麦茶 ★青りんごゼリー・クッキー	11日 牛乳 パン
13日 成人の日 	14日 焼きビーフン カブのサラダ 白菜スープ ★チーズ焼きパン・野菜ジュース	15日 ツナと豆腐の松風焼き 杓苳草とごぼうの和え物 みそ汁 ★ナポリタン・麦茶	16日 白身魚のマヨネーズ焼き さつま芋のひじき煮 みそ汁 ★牛乳・がんづき	17日 ガーリックチャーハン キャベツの昆布和え チンゲン菜スープ ☆おたのしみおやつ☆	18日 (おにぎり持参の日) すいとん汁 ヤクルト
20日 おやこ煮 ナムル みそ汁 ★牛乳・ビスケット	21日 こぎつねごはん 小松菜と卵の和え物 たくあん 五目汁 ★ミルクプリン	22日 高野豆腐のオランダ煮 キノコサラダ すまし汁 ★小倉トースト・麦茶	23日 魚の竜田揚げ なめ草とちくわのポトサラダ パスタスープ ★牛乳・せんべい	24日 ごはん みそカツ 白菜とほうれん草のお浸し けんちん汁 ★ヨーグルト	25日 希望保育の日
27日 お好み焼風卵 りんごサラダ みそスープ ★牛乳・バナナ	28日 枝豆と杓苳の炊き込みご飯 中華風野菜炒め みそ汁 ★ササキミッキー・野菜ジュース	29日 豆腐入りが蒸し かりぼり和え しいたけとワカメのスープ ★アメリカドック・ほうじ茶	30日 はんぺんフライ マカロニサラダ 杓苳草とパプリカのスープ ★牛乳・なべ焼き	31日 バターロールパン キノコのマカロニグラタン 野菜のスープ ★リッツァド・ヤクルト	

【七草がゆで無病息災】



一年の無病息災を願って1月7日に春の七草を使って作る七草粥。最近では、スーパーなどでも「七草がゆセット」が売られている程、お正月の行事として定着しています。年末年始のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする目的としても食され、この日に七草粥を食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。

七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(大根)の七つ。

七草粥を食べて、今年一年、元気に過ごせますように!(*´艸`)

★今月の平均熱量(kcal)をお知らせします。1月は、平均 517 です。



あけましておめでとう
ございます。
今年も、子ども達の笑顔が
いっぱいになる年になります
ように!(*^_^*)
今年も、よろしく
お願い致します。

