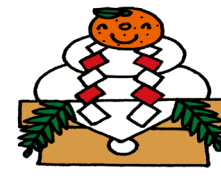




1がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

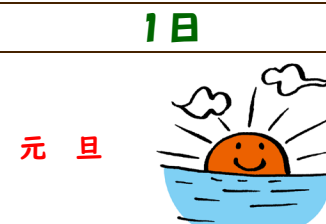
もくようび

きんようび

どようび



★★★今月のお弁当のいない日★★★
 (5日、8日、12日、15日、19日、22日、26日、29日)です。
 ★16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。
 ★1月の平均熱量は、506 kcalです。



	★★★今月のお弁当のいない日★★★ (5日、8日、12日、15日、19日、22日、26日、29日)です。 ★16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。 ★1月の平均熱量は、506 kcalです。			1日 元旦	2日 年始休み
4日 希望保育の日	5日 ゆかりごはん さばの塩こうじ焼き 大根なます 沢煮椀 ★ヨーグルト・せんべい	6日 高野豆腐のオランダ煮 くらげ入りナムル みそ汁 ★お汁粉・麦茶	7日 赤魚の煮つけ 根菜サラダ みそ汁 ★牛乳・芋かりんとう	8日 雑穀ごはん ポークカレー マイルド春雨サラダ ヨーグルト 麦茶 ☆おたのしみおやつ☆	9日 牛乳 パン
11日 成人の日	12日 こぎつねごはん 干し大根と豆苗のサラダ みそ汁 ★ヨーグルト	13日 肉豆腐の卵とじ ひじきの和え物 きのこのすまし汁 ★りんごマフィン・ヤクルト	14日 鶏から揚げの南蛮漬け かぼちゃの枝豆あんかけ みそ汁 ★牛乳・なべ焼き	15日 おかめうどん キャベツの和え物 みかん ★ごま塩おにぎり・ほうじ茶	16日 (おにぎり持参の日) けんちん汁 ヤクルト
18日 うずら卵のミートローフ 小松菜と油揚げの煮びたし 春雨スープ ★牛乳・さつま芋のスティック	19日 和風チャーハン ほうれん草の納豆和え さつま芋のすまし汁 ★利休まんじゅう・ジョア	20日 ポークビーンズ りんごサラダ 具だくさん卵スープ ★きなこ揚げパン・ほうじ茶	21日 さけの竜田揚げ なめ茸とちくわのポテトサラダ のっぺい汁 ★牛乳・バナナチップ、せんべい	22日 ミートカレードースト レタスのスープ りんご ★プリン・ビスケット	23日 希望保育の日
25日 ハムエッグ ほうれん草の白和え 田舎汁 ★牛乳・せんべい	26日 クリームスパゲティ 白菜サラダ 豆腐スープ ★フルーツ白玉	27日 豆腐入りが蒸し 小松菜のお浸し 五目すまし汁 ★ピザトースト・麦茶	28日 ハムカツ キャベツの昆布和え みそ汁 ★牛乳・黒豆抹茶蒸しパン	29日 ごはん 鶏のつくね焼き 炒り卵サラダ みそ汁 ★オレンジゼリー	30日 おにぎりパック 麦茶

明けましておめでとうございます♪

年末年始のお休みを、どのように過ごされたでしょうか？
 休み中、ちょっとゆるんでいた気持ちと体をリセットして
 また一年、元気に過ごせるように頑張りましょう！
 今年もよろしくお願ひ致します。

【七草がゆで無病息災】

昔、人々は1月7日の朝に生長の力に満ちた若菜を摘んで食べ無病息災を願いました。
 この習慣が現在の「七草がゆ」につながっています。春の七草は、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)で、これらはおなかの調子を
 整える働きがあり、お正月にご馳走を食べすぎた胃腸の負担を軽くしてくれます。