



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

2日	3日	4日	5日	6日	7日
年始休み	年始休み	希望保育の日	希望保育の日	鶏南蛮うどん マツときゅうりの昆布和え みかん ★ジョア・せんべい	牛乳 パン
9日	10日	11日	12日	13日	14日
成人の日	ごぼうとベーコンの混ぜご飯 パイナップルきんとん 舞茸と卵のスープ ★コーンパンケーキ・麦茶	ツナと豆腐の松風焼き 彩り和え ひつつみ汁 ★お汁粉	鮭の梅みそ焼き ひじき煮 みそ汁 ★牛乳・ビスケット	中華飯 肉団子 春雨のスープ ★フルーツヨーグルト	牛乳 パン
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ちくわの卵とじ ワカメの酢の物 みそ汁 ★牛乳・せんべい	ちゃんぽんめん キャベツとなめ茸の和え物 りんご ★きなこトースト・ほうじ茶	マーボトーフ 大根サラダ ヤクルト 中華風なめこ汁 ★ゆかりおにぎり・麦茶	赤魚の煮つけ ほうれん草の錦糸和え けんちん汁 みかん ★牛乳・黒砂糖のクッキー	ごぼうのドライカレー りんごサラダ しめじと野菜のスープ ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
23日	24日	25日	26日	27日	28日
野菜の巣ごもり卵 かぼちゃの枝豆あんかけ みそ汁 ★牛乳・みそ蒸しパン	ごまひじきご飯 肉じゃが かきたまスープ 白菜ともやしの和え物 ★ももゼリー・せんべい	豆腐の蒲焼風 切干し大根煮 みそ汁 ★ハムマヨパン・麦茶	甘辛チキン 白菜とりんごのサラダ くずし豆腐のスープ ★牛乳・バナナ	和風チャーハン 野菜ソテー 中華スープ ★抹茶トースト・リンゴジュース	希望保育の日
30日	31日	お知らせ ★★今月のお弁当のいない日★★ (6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日、31日) です。 ★1月の平均熱量は 464 kcal です。 ★手洗いや消毒等、感染症対策をしっかり行い元気に過ごしましょう。			
親子煮 キャベツの和え物 みそ汁 ★牛乳・バナナサンドクラッカー	麦ご飯 みそカツ 小松菜と卵の和え物 五目すまし汁 ★ヨーグルト				



「お正月の行事食」



正月は、新しい年を家族全員で迎えられたことに感謝し、「お正月さま」とよばれる年神さまをお迎えして1年の豊作と家族の健康を願う行事です。

新年に食べる「おせち」は「お節句料理」が変化したもので、年に5回ある節句の日(桃の節句、端午の節句、七夕、重陽の節句)を祝って食べる料理のことをいい、年の初めを祝って食べるおせちの中身は願い事の意味が込められています。また、おせちの他にも、正月料理といえば「お雑煮」がありますが、雑煮は大晦日に供えた餅を下げ、野菜や肉と煮込んで食べた「雑煮餅」が始まりといわれています。お正月は、おせちやお雑煮等の行事食を家族そろって味わい、新年をお祝いしましょう。※重陽の節句とは・・・「菊の節句」といわれ菊の香りをうつした菊酒を飲んで邪気を払い、無病息災や長寿を願う行事。9月9日が重陽の節句です。

2023年もよろしく
お願い致します

