



* 1月生まれのお友達お誕生日おめでとう!!
 今月のお誕生日会は17日です。

* 未満児 10時:ヤクルト 3時:牛乳
 * 以上児 3時:スキムミルク

| 日 | 曜 | 献立 | 10時のおやつ | 3時のおやつ |
|----|---|-------------------------|---------|--------------|
| 4 | 土 | 愛児弁当 | 菓子 | 菓子 |
| 6 | 月 | ハヤシチュー・白菜の白和え・果物 | 菓子 | 菓子 |
| 7 | 火 | ハモの変わり揚げ・温野菜・味噌汁 | 菓子 | バナナ |
| 8 | 水 | ビビ麺・元気きんぴら・納豆 | 菓子 | ゼリー・菓子 |
| 9 | 木 | 肉じゃが・竹輪ときゅうりの和え物・豆腐汁 | 果物 | 黄粉蒸しパン |
| 10 | 金 | 松風焼き・サラダ・にら玉スープ (鏡開き) | 菓子 | ぜんざい |
| 11 | 土 | 愛児弁当 | 菓子 | 菓子 |
| 14 | 火 | 豚カツ・温野菜・味噌汁 (どんどこや) | 魚肉ソーセージ | もち・みかん |
| 15 | 水 | クリームスパ・レバニラ・納豆 | 菓子 | 豆腐スコーン |
| 16 | 木 | サバの味噌煮・きゅうりと花麩の酢の物・豆腐汁 | 果物 | 菓子 |
| ⑰ | 金 | 雑炊・そうめん汁・肉団子・サラダ・ゼリー | 菓子 | キャラメルケーキ |
| 18 | 土 | 親子煮・味噌汁 | 菓子 | |
| 20 | 月 | 肉みそうどん・豆腐と青梗菜のチャンプルー・納豆 | 菓子 | サンドイッチ(食育の日) |
| 21 | 火 | 魚の竜田揚げ・温野菜・味噌汁 | 菓子 | 豆乳団子 |
| 22 | 水 | カレー汁・ごぼうとコーンのサラダ・果物 | 菓子 | いりこ・菓子 |
| 23 | 木 | すき煮・中華サラダ・湯豆腐 | 果物 | ちゃぼりたん |
| 24 | 金 | エビチリ・きのこスープ | 菓子 | ヨーグルト |
| 25 | 土 | 愛児弁当 | 菓子 | 菓子 |
| 27 | 月 | 豚汁・切り干し大根のサラダ・果物 | 菓子 | くるみとレーズンクッキー |
| 28 | 火 | 鶏のレモン煮・温野菜・味噌汁 | 魚肉ソーセージ | おにぎり |
| 29 | 水 | おでん・ほうれん草の胡麻和え・納豆 | 菓子 | チーズ・菓子 |
| 30 | 木 | 煮魚・海藻サラダ・豆腐汁 | 果物 | ミルクくずもち |
| 31 | 金 | 挽肉のポテト焼き・サラダ・オニオンスープ | 菓子 | アップルケーキ |

* * * * *
あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひいたします

1月7日の朝に無病息災を願って、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけの
 ざ、すずな、すずしろを入れた七草がゆを食べます。邪気を払い1年を元気に過
 ごせますようにと願ひが込められています。お正月明け、早寝・早起き・バランス
 の良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

