





月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
			カレー・フルーツサラダ・チーズ 牛乳 ワッパ	焼魚・りんごの煮もの のべい汁・果物 牛乳 ビスケット	南瓜のそぼろ煮・七草味噌汁 果物 牛乳 ワッパ
8	9	10	11	12	13
成人の日 	厚焼吐司・ほうれん草とコーンの中華汁・果物 牛乳 せんべい	魚の香揚げ・大根の煮もの 清汁・果物 牛乳 おエース	ミナソウケイ・ブロッコリー インゲンズ・果物 牛乳 ベナ	魚肝油入り・さばりサラダ かき卵汁・果物 牛乳 コンソール	豚味噌焼・白和え・豆乳スープ 果物 牛乳 ワッパ
15	16	17	18	19	20
筑前煮・お返し・味噌汁 果物 牛乳 ビスケット	かぶ味噌煮・厚揚げ・焼き おめい汁・果物 牛乳 ワッパ	ハリハリ春巻き・冬野菜シチュー 果物 牛乳 せんべい	シューマイ・たまご・中華スープ 果物 牛乳 おエース	白身魚フライ・ちくちくひじきの炒り煮 味噌汁・果物 牛乳 かりんとう	おでん・納豆和え・果物 牛乳 ベナ
22	23	24	25	26	27
餅つき・もち・のり・わかめ・わかめ汁 大根の木のり・果物 牛乳 おエース	はらこ煮・煮豆・味噌汁 果物 牛乳 かかし	ツクリ厚焼吐司・お茶サラダ 清汁・果物 牛乳 ビスケット	唐揚げみぞれソース・スロウク ビーフカレー・果物 牛乳 かりんとう	かぶの香揚げ・大根の煮もの 味噌汁・果物 牛乳 ワッパ	ポテトシチュー・野菜スープ 果物 牛乳 ワッパ
29	30	31			
魚の照焼・厚揚げ・あんかけ 味噌汁・果物 牛乳 おエース	豚肉・ブロッコリー・ワンタンスープ 果物 牛乳 ワッパ	カレーコロッケ・エビスロサラダ 春雨スープ・果物 牛乳 かかし			

《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず  
※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。  
※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。

◎下段：  
【左】午前おやつ (3歳未満児)  
【右】午後おやつ (全園児)

《 注意事項 》


◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。  
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。  
◎献立は、材料調達の都合等で変更する場合があります。  
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

あけましておめでとうございま  
す。今年もよろしくお願ひいたした  
す。

寒い寒さはこれから...  
冬に負けない体を作りましょう！  
乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。  
子どもはウイルスに対する免疫が弱く大人よりも風邪・インフルエンザにかかりやすい傾向です。  
ビタミンCは体の抵抗力を高め回復を早くしてくれる働きがあります。  
特に新鮮な果物や野菜には豊富!!  
水に溶けやすい性質があるため、スープや鍋がおすすめです。  
普段からの食事に取り入れましょう。

**春の七草** 胃にもよい食べ物です！  
今年も1月6日に七草味噌汁をいただきます。

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコバサ・ホトケグサ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)

みんがが大好きな... **カロットスープ** 

◎カロテン豊富！ビタミンCも多く風邪予防に最適です。

(材料) ・人参 150g ・コンニャク 8g ・牛乳 200ml  
・五香粉 4g ・スキムミルク 大匙1

(作り方) ①人参、五香粉を適当な大きさに切り、ゆわらかくなるまでゆでる  
②①にコンニャクを加え、ミキサーでペースト状にし鍋に入れる  
③②にスキムミルク、牛乳を加え温め味を整え出来上がり！

