



月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
焼魚・りんごの煮もの・清汁 果物 牛乳 りんご	南蛮のそばろ・ごぼう・味噌汁 果物 牛乳 りんご	鮭かき揚げ・ごぼうサラダ かき揚げ汁・果物 牛乳 りんご	雑草・パプリカ・とろろのサラダ 芋煮汁・果物 牛乳 りんご	餃子・ナムル・中華スープ・果物 牛乳 りんご	春巻き・りんご・バナナ・果物 牛乳 りんご
13	14	15	16	17	18
成人の日 	焼肉・里芋・焼きそば 味噌汁・果物 牛乳 りんご	筑前煮・煮豆・味噌汁・果物 牛乳 りんご	魚の照焼・大根・清汁 果物 牛乳 りんご	りんごの春巻き・冬野菜シチュー 果物 牛乳 りんご	ツナ入り厚焼き卵・ポテト 果物 牛乳 りんご
20	21	22	23	24	25
煮魚・照りコロッケ・味噌汁 果物 牛乳 りんご	鶏肉と野菜のとりこ煮・お浸し 清汁・果物 牛乳 りんご	炸し揚げ・ポテトサラダ りんご・スープ・果物 牛乳 りんご	白身魚フライ・ごぼう・野菜スープ 果物 牛乳 りんご	唐揚げ・じゃがいも・スライス じゃがいも・果物 牛乳 りんご	ミニトマト・パプリカ インゲン・果物 牛乳 りんご
27	28	29	30	31	
鮭のじゅうごうのサラダ じゃがいも・大根・果物 牛乳 りんご	おでん・ひよこ五目煮 果物 牛乳 りんご	カレー・コロケ・パプリカ・とろろの 春雨スープ・果物 牛乳 りんご	かつお味噌煮・りんご・ごぼうの サラダ・清汁・果物 牛乳 りんご	りんごのじゅうごう・大根の塩昆布 味噌汁・果物 牛乳 りんご	

《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、材料調達都合等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 よろしくお願ひいたします。

まだまだ寒いが続きますね。そしてこの時期は1つ1つ流行病が。毎日の食事に体の抵抗力を高め、一病気になると回復力を高めてくれるビタミンCを取り入れましょう！！

ビタミンCは体内でつくられていくエラゲシが細胞間をしっかりとつなげ、ウイルスの侵入も広がりを防いでくれる効果があります。だから水に溶けやすい性質があるため、スープや鍋などで取り入れるのがおすすめです。

<ビタミンCを多く含む食べ物>  
 いちご・みかん・パプリカ・はれ草・トマト・ピーマン・大根・白菜・あけぼの・キャベツ・ごぼうなど

そして手洗いうがいも忘れずに！！

春の七草  
 年々年始はなんぼなく胃も疲れがちですよね..  
 七草の野菜にはビタミン・カルシウム・ミネラルなどが豊富で、胃にやさしい食べ物です。

旬の白菜  
 <セリ・ナズナ・ゴボウ・ハコバウ・ホトケグサ・スズナ・スズシロ>  
 保育園では1月7日に七草味噌汁をいただきます

霜が降りるほど寒くなるにつれて体の抵抗力を高めるため、細胞内の糖度を上げ、甘みが感じやすくなります。

淡色野菜はビタミン・カルシウム・鉄などが含まれていて、風邪予防・免疫力アップにも効果的な野菜です。

つめがたないで、食欲のない時にも食べやすく、栄養補給にもバッチリ！！  
 鍋にはちろんスープも一緒においしく召し上がってください。