

1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)
午前(未満見) ゼリー	午前(未満見) ビスケット	午前(未満見) ウエハース	午前(未満見) プリン	午前(未満見) チーズ	午前(未満見) ゼリー
ごはん しょうゆラーメン ちくわとコーンの磯部あげ フルーツ	ごはん スパニッシュオムレツ かぼちゃの含め煮 みそ汁 フルーツ	照り焼きチキンサンド 厚焼きたまご やさいのごまサラダ ミネストローネ フルーツ	ごはん 鶏と豆腐ナゲット 炒めひじき煮 コンソメスープ お楽しみゼリー	ごはん 赤魚のおろし煮 マカロニサラダ みそしる フルーツ	そばめし 大根と人参のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ
午後 お菓子・牛乳	午後 アメリカンドッグ・牛乳	午後 そぼろおにぎり・牛乳	午後 お菓子・牛乳	午後 肉まん・牛乳	午後 お菓子・牛乳
米 50 かりかけ 1.5 中華めん 50 豚肉 20 にんじん 20 もやし 20 キャバツ 20 かまぼこ 20 コーン 20 ねぎ 20 中華だし 20 しょうゆ 20 おろしにんにく 0.2 ごま油 0.3 オイスターソース 3 ちくわ 20 コーン 12 あおさ 0.1 小麦粉 8 油 6 フルーツ 30	米 45 たまご 25 じゃがいも 18 たまねぎ 10 鶏ひき肉 9 さとう 3 しょうゆ 2 みりん 2 油 2 キャバツ 2 さゆり 2 にんじん 60 ごま 3 ごまドレッシング 3 たまご 2 豚ひき肉 2 いんげん 2 さとう 2 みりん 0.6 しょうゆ 6 にんじん 10 たまねぎ 10 じゃがいも 10 マカロニ 10 ペーコン 15 トマト缶 2 コンソメ 2 塩・こしょう 5 ケチャップ 5 フルーツ 30 米 35 鶏ひき肉 10 さとう 2 しょうゆ 2 みりん 2	ロールパン 50 鶏肉 30 さとう 2 しょうゆ 2 たまご 2 酒 1 油 1 みりん 1 キャバツ 30 さゆり 10 にんじん 10 ごま 0.4 ごまドレッシング 4 たまご 30 豚ひき肉 10 いんげん 4 さとう 1 みりん 0.5 しょうゆ 1 にんじん 10 たまねぎ 10 じゃがいも 10 マカロニ 10 ペーコン 10 コンソメ 6 しょうゆ 6 ゼリー 0.5 フルーツ 30	米 45 中華めん 35 豚ひき肉 25 大根 12 さとう 8 しょうゆ 0.4 みりん 1 酒 1 油 1 マカロニ 1 さゆり 1 にんじん 1 ハム 1 コンソメ 13 マヨネーズ 6 えのきたけ 2 大根 2 もやし 2 わかめ 2 だし 2 みそ 2 フルーツ 10 コーン 6 ホットケーキミックス 6 牛乳 0.5 たまご 1 豚ひき肉 2 たけのこ 2 しいたけ 1 酒 1 しょうゆ 1 コンソメ 1 オイスターソース 1	米 45 中華めん 30 豚ひき肉 45 キャバツ 30 もやし 15 にんじん 10 ねぎ 1 りーす 1 油 8 キャバツ 5 コーン・冷凍 8 にんじん 15 竹輪(焼き竹輪) 5 和風ドレッシング 5 えのきたけ 10 大根 1 心・碧世ふ 1 わかめ 0.4 みそ(米) 6 だしの素 0.3 フルーツ 30 バナナ 1 アップル(缶詰) 30	
1月31日(月)					
午前(未満見) ゼリー					
鮭ごはん ちゃんぽんめん 高野豆腐の卵とじ煮 フルーツ					
午後 おからドーナツ・牛乳					
米 45 鮭フレーク 4 ごま 0.5 中華めん 50 豚肉 20 にんじん 10 もやし 10 キャバツ 10 かまぼこ 10 コーン 20 ねぎ 20 中華だし 20 しょうゆ 20 豆乳 1 おろしにんにく 0.2 ごま油 0.3 高野豆腐 5 にんじん 20 大根 15 ごまつな 6 しょうゆ 6 さとう 1 だし 0.5 たまご 4 フルーツ 30 とうふ 15 おから 2 強力粉 10 小麦粉 4 さとう 1 ベーキングパウダー 1 油 5	 <p>※献立は都合により変更する場合がございます。 ※フルーツ缶はもも缶、パン缶、みかん缶を予定しています。 ※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。 また、お菓子と表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。 ※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。 ※ちくわはたまごなし(アレルギーフリー)のものを使用しています。</p>				



～1月7日は七草の日～

1月7日は、七草粥を食べて無病息災を願う日です。
正月 7 日の朝に、無病を祈って 7 種類の野菜を粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮こんで神に供え、とともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。薬効のある野草は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。
保育園でも1月 7 日に七草がゆ風をします。お楽しみに。

