



# 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
昼食	1 <b>休園</b> 	2 <b>休園</b> 	3 <b>休園</b> 	4 <b>お弁当</b>	5 <b>お弁当</b>	6 <b>お弁当</b>
おやつ				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食	8 <b>成人の日</b> 	9 年明けうどん ほうれん草と麩の ごま和え ゆで卵	10 味噌おでん 和風サラダ 果物	11 ☆お誕生会☆ 赤飯・中華わかめスープ 鶏ささみとフロッキーの エビマヨ風・果物 野菜の海苔酢和え	12 はんぺんのチーズ はさみ揚げ ピーナッツ和え 大根のミルクスープ	13 すき焼き風煮 しらす入り酢の物 味付け海苔
おやつ		牛乳 マーラカオ	牛乳 プリン	牛乳 カップケーキ	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 お菓子
昼食	15 アジのムニエル おろしポン酢かけ ほうれん草のお浸し あさりと白菜の味噌汁	16 ☆餅つき大会☆ ささみのフライ 野菜スープ 果物	17 水菜と鶏団子スープ シルバーサラダ 果物	18 白身魚のゆず味噌焼き 紅白なます 田作り すまし汁	19 焼きビーフン 南瓜サラダ 果物	20 大根と豆腐の中華煮 五目きんぴら 果物
おやつ	牛乳 果物	牛乳 ポップコーン	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 ほうれん草入りきな粉団子	牛乳 フライドポテト	牛乳 お菓子
昼食	22 豆腐ハンバーグ キャロット・ラペ ミネストローネ	23 ☆月組クッキング保育☆ 野菜カレー コールスロー 果物	24 白身魚の酢豚風 小松菜ともやしのナムル もずくスープ	25 ちゃんぽん 餃子 果物	26 スパニッシュオムレツ ほうれん草とさつまい サラダ 里芋のポタージュ	27 ポークビーンズ フレーク和え 果物
おやつ	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 ミルク餅	牛乳 果物	牛乳 甘食	牛乳 ウィンナーロール	牛乳 お菓子
昼食	29 芋のかき揚げ スタミナ納豆 豆乳味噌汁	30 焼き魚 うぐいす茶碗蒸し けんちん汁	31 かぶのトマト クリームシチュー 大根サラダ 果物			
おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ラスク	牛乳 鶏ごぼうおにぎり			

新年あけましておめでとうございます！  
ご家庭では、どのようなお正月を迎えられたでしょうか？  
今年も子供たちに喜んでもらえる給食を提供していきたいと思っておりますのでどうぞ宜しくお願いします。  
この時期は、風邪やインフルエンザ・ノロウイルスが流行る季節です。ウイルスの感染予防には手洗い・うがいが必要ですが、日頃から栄養を摂り体力づくりに心掛けて、この冬を乗り切りましょう。

## 家族で食卓を囲む時間を大切に

お正月があり、家族と一緒に過ごす時間が多くなる時期です。食事を一緒に食べる機会も増えるでしょう。みんなで食べることは子どもの安心につながり、よい食事がおいしく感じられます。行事食に親しむなど、家族で楽しい時間を過ごせるといいですね♪



## 箸や食器を正しく持とう

お茶碗やお椀を正しい位置に置き、食器は手に持って食べることを習慣づけましょう。箸の持ちはしめは、はさみやすい大きさのおかずを用意し、無理のないかたちで進めます。正しい持ち方は、親指と薬指で下側を支え、人差し指と中指で上側の箸を動かします。大人が手本を見せながら、ご家庭でも声かけをお願いします。



## おしらせ

☆☆お誕生会は**11日**です  
☆☆月組、桃組、桜組は、**コップとお箸の日**です。  
**お弁当は要りません。**

