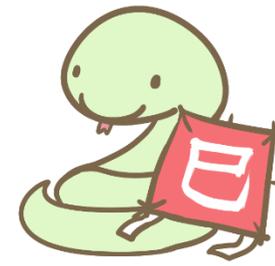




# こんだてひょう



新年、明けましておめでとうございます。今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。  
新年の食べ物といえば、おせち料理や七草などを思い浮かべるとと思います。保育園でも行事食として取り入れています。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていきましょう！！

	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
屋食	あけましておめでとうございます 		1 <b>休園</b> 	2 <b>休園</b> 	3 <b>休園</b> 	4 <b>お弁当</b> 
おやつ						
屋食	6 年明けうどん ほうれん草と麩のごま和え 果物	7 アジフライ 野菜の海苔酢和え 七草味噌汁	8 かぶとトマトのクリームシチュー コールスロー 果物	9 ☆お誕生会☆ 中華おこわ・拌三絲 鶏ささみとフロッキーの エビマヨ風・果物 中華わかめスープ	10 魚のカラフル焼き ごぼうの味噌 クリームチーズ和え 白菜スープ	11 焼きビーフン 南瓜サラダ 果物
おやつ	牛乳 ショートブレッド	牛乳 ホットドッグ	牛乳 プリン	牛乳 カップケーキ	牛乳 フライドポテト	牛乳 お菓子
屋食	13 <b>成人の日</b> 	14 魚のカレーソースかけ ポパイサラダ もずくスープ	15 味噌おでん 和風サラダ 果物	16 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ オニオンスープ	17 白身魚の黄味噌焼き 紅白なます 田作り すまし汁	18 ポークビーンズ フレーク和え 果物
おやつ		牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 マッシュマロサンド	牛乳 果物	牛乳 ほうれん草入りきな粉団子	牛乳 お菓子
屋食	20 魚のムニエル おろしポン酢かけ ほうれん草のお浸し あさいと白菜の味噌汁	21 ☆餅つき大会☆ ささみのフライ 野菜スープ 果物	22 ちゃんぽん こんにゃくと南瓜の おかか煮 味付け海苔	23 スパニッシュオムレツ ほうれん草と さつまいもサラダ 里芋のポタージュ	24 水菜と鶏団子スープ フロッキーと カリフラワーのサラダ 果物	25 すき焼き風煮 しらす入り酢の物 果物
おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ポップコーン	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 南瓜ドーナツ	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	牛乳 お菓子
屋食	27 芋のかき揚げ スタミナ納豆 豆乳味噌汁	28 麻婆豆腐 三色酢の物 果物	29 照り焼きバーグ 人参サラダ ミネストローネ	30 ☆月組クッキング保育☆ 野菜カレー ヨーグルト和え ゆで卵	31 焼き魚 小松菜のおかか和え けんちん汁	
おやつ	牛乳 果物	牛乳 チョコパイ	牛乳 金時豆煮・クッキー	牛乳 お麩のラスク	牛乳 フルーツゼリー	

## 1月7日は何の日？

1月7日は人日(じんじつ)の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)の春の七草です。消化のよいおかゆは、正月にごちそうを食べて疲れた胃を休める働きがあるといわれています。保育園では味噌汁の具材としていれます。



## 体を温める食材をとろう！

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょうゆなどの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。



おしらせ  
☆☆お誕生会は**9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。

