

立食献行移

曜日	立食献	主食	おやつ
1 木			
2 金			
3 土			
4 日			
5 月	鶏肉のクリーム煮、にんじんとツナのサラダ、菜めし	ごはん	メープル蒸しパン
6 火	トマトピラフ風まぜごはん、フレンチサラダ、スープ	ごはん	カニパン
7 水	炒り鶏、野菜サラダ、みそ汁	ごはん	りんごのコンポート
8 木	おでん、小松菜のサラダ、納豆		ジャムサンド
9 金	すき煮、きゅうりとみかんの和えもの	ごはん	うどん
10 土	もちつき会		
11 日			
12 月			
13 火	肉団子入り味噌汁、白菜のおかか和え、バナナ	ごはん	マスカルポーネパン
14 水	じゃがいものそぼろ煮、おひたし、納豆、みそ汁	ごはん	りんごのコンポート
15 木	お弁当の日		スティックパン
16 金	カレーライス、キャベツとコーンのサラダ、オレンジ	ごはん	うどん
17 土	親子うどん、バナナ		
18 日			
19 月	じゃが芋のグラタン風、キャベツのスープ、ゆかりごはん、オレンジ	ごはん	バナナ
20 火	肉じゃが、みそ汁、バナナ	ごはん	ふかし芋
21 水	和風ピラフ風まぜごはん、磯香サラダ、スープ	ごはん	ヨーグルト和え
22 木	ひじきの炒り煮、はるさめと人参のサラダ、納豆、みそ汁	ごはん	ジャムサンド
23 金	豚肉ときのこのうま煮、スープ、オレンジ	ごはん	うどん
24 土	肉じゃがカレー風味、みそ汁、バナナ		
25 日		ごはん	
26 月	ドライカレー風、きゅうりとキャベツのサラダ、スープ	ごはん	うどん
27 火	親子煮、ゆかり和え、すまし汁	ごはん	バナナ
28 水	ちゃんこ鍋、わかめごはん、オレンジ		焼じゃが
29 木	ひじきご飯、おかか和え、みそ汁	ごはん	ジャムサンド
30 金	ツナと野菜のトマト風味、にんじんサラダ、みそ汁、ひとつちゼリー	ごはん	ホットケーキ
31 土	肉うどん、ヨーグルト和え	めん	

新年あけましておめでとうございます。

お正月をどのように過ごされましたか？

ご家族と一緒に楽しい時間を過ごし、休み明けの子どもたちも心も体もリフレッシュできたのではないかでしょうか。

まだまだ気温が低く、大人も子どもも着込んでしまいがちですが子どもは体温が高く、厚着をしそうだと汗をたくさんかいてかえって体を冷やし風邪をひきやすくなります。

いつも元気に遊べるように寒さに負けない体を作っていく

～もちつき会～

餅つき会するのは神様への感謝、子孫繁栄や家族の健康を願うとともに、家族や地域が一体となるためです。

保育園でも、餅つき会をとおしてみんなと一体となり楽しみましょう！

