

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 木				
2 金				
3 土				
4 日				
5 月	鶏肉のクリーム煮, 大根とツナのサラダ, 菜飯	ごはん	メープル蒸しパン	牛乳
6 火	イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
7 水	てりかけ, ポテトサラダ, みそ汁	ごはん	マカロニきなこ	牛乳
8 木	おでん, 小松菜のサラダ, 納豆	ごはん	ジャムサンド	牛乳
9 金	すき焼き風煮, みかんときゅうりのゴマ酢和え	ごはん	焼きそば	牛乳
10 土	もちつき会			
11 日				
12 月				
13 火	肉団子入りみそ汁, 白菜の煮浸し, バナナ	ごはん	マスカルポーネパン	牛乳
14 水	コロッケ, きゅうりと黒ゴマのサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	おしるこ	牛乳
15 木	お弁当の日		スティックパン	果汁
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	お茶
17 土	親子うどん, バナナ	めん		
18 日				
19 月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	スパゲッティ	牛乳
20 火	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ	ごはん	ふかし芋	牛乳
21 水	和風ピラフ, 磯香サラダ, スープ	ごはん	みたらし団子	牛乳
22 木	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
23 金	ビビンバ丼, スープ, オレンジ	ごはん	ラーメン	お茶
24 土	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん		
25 日				
26 月	ドライカレー, キャベツとパインのサラダ, スープ	ごはん	うどん	お茶
27 火	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	さわたりドッグ	牛乳
28 水	ちゃんこ鍋, わかめごはん, オレンジ	ごはん	焼じゃが	牛乳
29 木	鶏ひじきごはん, おかか和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
30 金	鮭のケチャップあん, ごぼうサラダ, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	ホットケーキアイスのせ	お茶
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は心も体もリフレッシュできたのではないのでしょうか。

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、厚着をしすぎる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き

～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！

