


月	火	水	木	金	土
*9日（金）は新年誕生会です。3・4・5歳児は弁当はいりません。 ◎副食には毎日果物を添えます ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。 ◎12月の喫食状態はよく食べています。			1	2	3
			元旦	年始	年始
5	6	7	8	9	10
ひき肉とコーンのカレー MIX サラダ 福神漬け	ミネストローネスープ もやしとウィンナー炒め	豚汁 親子焼き ふりかけ	煮魚 いり鶏 味噌汁	三色丼 和風サラダ すまし汁・果物	親子うどん 牛乳 果物
牛乳 菓子	牛乳 菓子	◎七草がゆ	牛乳 ◎焼きドーナツ	カルピス ケーキ	菓子
12	13	14	15	16	17
成人の日	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え わかめスープ	チキンカレー フルーツサラダ 福神漬け	干草焼き 切り干し大根煮 沢煮椀	魚のフライタルタルソース 拌三絲 きつねスープ	チャンボン 牛乳 果物
	牛乳 菓子	◎ぜんざい	牛乳 ◎パンケーキ	◎スキムミルク 菓子	菓子
19	20	21	22	23	24
ビーフシチュー りんごサラダ	麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークビッツ	そばろあんスープ チキンサラダ	親子煮 小松菜和え	シーフードカレー フルーツサラダ 福神漬け	遊戯発表会
牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 ◎ミニチョコマフィン	牛乳 ◎チョコ・ジャムサンド	牛乳 菓子	
26	27	28	29	30	31
マカロニシチュー 甘酢キャベツ	筑前煮 ほうれん草のごま和え そうめん汁	和風ハンバーグ 白菜ごまマヨ和え すまし汁	おでん ふりかけ	魚のピザ焼き マカロニサラダ 野菜スープ	あんかけ丼 牛乳 果物
牛乳 菓子	牛乳 黄粉おにぎり	牛乳 ◎フライドポテト	牛乳 ◎クラッカーサンド	飲むヨーグルト 菓子	菓子


体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなど体を温める働きのある食材を取り入れるといいでしょう。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。



風邪に負けない体づくりを





風邪やインフルエンザが流行するシーズンです。うがい・手洗いをしっかりおこないましょう。またバランスのよい食事をとり、適度に体を動かすことも大切です。しっかり予防・対策し、風邪に負けない体をつくりましょう。



今日は何の日？

1月11日は「鏡開きの日」です。

お正月に歳神さまにお供えた鏡もちを、木づちで割ってお汁粉やお雑煮にして食べることで、1年の無病息災を願います。小さなかけらも残さず食べましょう。



あけまして
おめでとう
います

