

	10じのおやつ	きゅうしょく	3じのおやつ	
1	火	☆	☆ ☆ ☆ がんたん ☆ ☆ ☆	☆
2	水	☆	☆ ☆ ☆ ねんしきゅうぎょう ☆ ☆ ☆	☆
3	木	☆	☆ ☆ ☆ ねんしきゅうぎょう ☆ ☆ ☆	☆
4	金	あげせんべい	ありすのもりのポークカレー・コールスローサラダ・ミニゼリー	いちごジャムのむしまんじゅう
5	土	たべっこビスケット	おにくたっぶりうどん・かぼちゃのサラダ・カラメルプリン	せんべい
6	日	☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆
7	月	クラッカー	ななくさごはん・こやのふわふわたまごじ・ポイルキャベツのサラダ・じゃがいものみそしる・オレンジゼリー	スイートポテト
8	火	ウエハース	ごはん・かじきのあげに・くずきりのすのもの・きょうふうみそしる・りんご	ロールサンド
9	水	あまからせんべい	ごはん・タンドリーチキン・ほうれんそうとひじきのてつぶたっぶりサラダ・コーンスープ・おうとうかん	パンプキンパイ
10	木	ポーロ	ちらしずし・さつまいものほっくりしろあえ・そうめんのすましじる・みかんかん	きなこドーナツ
11	金	きなこもちせんべい	ごはん・ちくわのいそべあげ・きりぼしのあますあえ・こまつなのみそしる・プルーン	(鏡開き)せんざい
12	土	あげせんべい	マーボーどん・ぐだくさんのほるさめスープ・フルーツヨーグルト	スマイルポテト
13	日	☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆
14	月	☆	☆ ☆ ☆ せいじんのひ ☆ ☆ ☆	☆
15	火	たべっこビスケット	しょくパン(ジャム&マーガリン)・マカロニグラタン・ミネストローネ・みかんかん・ぎゅうにゅう	さけおにぎり
16	水	クラッカー	ふりかけむぎごはん・さけのマヨネーズやき・いりどうふ・ぐだくさんさつまじる・チーズ	さくさくラスク
17	木	ウエハース	ごはん・ポークチャップ・ポテトサラダ・とうふとなめこのみそしる・りんご	マシュマロおこし
18	金	しおせんべい	ごはん・とりにくのカレーてりやき・だいずのみぞれあえ・かきたまじる・たっぶりてつぶんヨーグルト	とまとスコーン
19	土	ポーロ	やさいたっぶりやきそば・じゃがいものきんざんじあえ・プリン	コーンパン
20	日	☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆
21	月	きなこもちせんべい	ミートスパゲッティー・ミモザサラダ・コンソメスープ・おうとうかん	フライドさつまいも
22	火	アンパンマンソフトせんべい	【誕生日会】おひるねアンパンマンのオムライス・スピチナサラダ・マカロニスープ・ババロア	いちごロールケーキ
23	水	たべっこビスケット	ごはん・ぶたにくのしょうがやき・ほるさめサラダ・かぼちゃのみそしる・りんご	にんじんクラッカー
24	木	クラッカー	ゆかりごはん・とうふのしょうふうやき・やさいとささみのごまみそあえ・ぶたじる・ヨーグルト	フレンチトースト
25	金	ウエハース	ごはん・さけのチーズやき・さつまいもときざみこんぶのもの・はくさいのみそしる・プルーン	マドレーヌ
26	土	しおせんべい	とりそぼろどん・けんちんじる・ミックスフルーツ	ココアのマーブルクッキー
27	日	☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆
28	月	ポーロ	カレーピラフ・ひじきとツナのサラダ・キャロットスープ・キャラクターチーズ	オレンジマフィン
29	火	きなこもちせんべい	ごはん・とりにくのノルウェーに・きゃべつとかにかまのすのもの・しろみそしる・りんご	ハムチーズサンド
30	水	あげせんべい	わかめむぎごはん・ぎゅうにくとだいこんのにしめ・はくさいのうめずあえ・とうふのかきたまじる・ゼリー	スノーボール
31	木	たべっこビスケット	たきこみごはん・さわらのゆずみそかけ・かぼちゃのいとこに・はんぺんのすましじる・プルーン	どうぶつクッキー

●午前と午後のおやつには、それぞれ牛乳などがつきます。 ●食材納品などの都合により、献立を変更する場合があります。

●午前のおやつは乳児のみとなります。

## おせち料理

前もっておせち料理を作っておくのは神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。黒豆は”まめ(元気)にすぎし、まめに働けるように”田作りは”豊作”エビは”長寿祈願”数の子は”子孫繁栄”など意味があります。お正月などのお祝いのときに使う丸ばしは、「両ばし」と呼ばれ、年神さまと人が使うように両端が細くなっているのです。



## 春の七草

1月7日は、疲れたおなかの調子を整える七草がゆを食べると1年間病気にならず、元気に過ごせると言われています。



## おやつ約束

子どもは食事だけでは1日の栄養素がとれないため、おやつで補います。子ども達の成長を助けるものです。食べ方に気をつけ、質や量を選びましょう。

- ・時間を決める。
- ・皿やコップに移し替える。
- ・食事前や就寝前は食べない。
- ・砂糖の多いものや軟らかいものは控える。

