



**1月は行事食や共食がいっぱい**

年末年始は、多くの人食卓を囲み、会食する楽しさを味わったのではないのでしょうか？  
子どもの成長に大切な共食の機会をぜひ大切にしてください。

1月はおせちや雑煮など、行事食を味わう機会が多くあります。行事の由来など子どもたちにしっかり伝えたいと思います。



月	火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>元旦</p>	<p>2</p> <p>年始休所 (~1/3)</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>ご飯 雑煮 松風焼き たづくり フルーツきんとき</p>	<p>5</p> <p>七草がゆ 煮込みうどん ふろふき大根 果物</p>	<p>6</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>8</p> <p>成人の日</p>	<p>9</p> <p>カレーライス ヨーグルト</p>	<p>10</p> <p>ご飯 味噌汁 ふんわりつくねのあんかけ かぼちゃ蒸し 果物</p>	<p>11</p> <p>鏡開き </p> <p>ご飯、味噌汁 鯖の竜田揚げ 小松菜のおかか和え 果物 (ぜんざい)</p>	<p>12</p> <p>ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーの胡麻和え 果物</p>	<p>13</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>15</p> <p>鮭とひじきの混ぜご飯 ポトフ かぼちゃの大豆揚げ 果物</p>	<p>16</p> <p>ご飯、味噌汁 たらこの磯辺焼き 卵の花 果物 (蒸し芋)</p>	<p>17</p> <p>ご飯、春雨スープ マーボー豆腐 キャベツのパインサラダ 果物 (豆乳もち)</p>	<p>18</p> <p>鶏肉と小松菜のクリームラ イス すまし汁 大根のピクルス 果物</p>	<p>19</p> <p>ご飯 すまし汁 揚げ鶏の五目和え フルーツカクテル (かぼちゃの豆腐パン)</p>	<p>20</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>22</p> <p>おこわ すまし汁 蒸し野菜のあんかけ 果物</p>	<p>23</p> <p>ご飯 カレーうどん ひじきの煮物 果物 (にんじんおやき)</p>	<p>24</p> <p>ご飯 白菜と竹輪のスープ煮 厚揚げの炒め物 さつまいの甘煮 果物</p>	<p>25</p> <p>ご飯、コーンスープ たらこのケチャップあんかけ ゆでブロッコリー 果物 (大豆粉のだいこんパン)</p>	<p>26</p> <p>誕生会</p> <p>誕生会献立 </p>	<p>27</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>29</p> <p>さつまいご飯 味噌汁 筑前煮 果物</p>	<p>30</p> <p>ご飯 豆乳コーン鍋 カニカマの磯辺天 きゅうりの昆布和え 果物</p>	<p>31</p> <p>ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き ほうれん草のしらす和え 果物</p>	<p>鏡開きのおもちで元気に！ 鏡開きのお餅が、子どもたちの大好きなぜんざいになります。食べると、元気に暮らせるといいます。今年も元気に過ごしてね！</p>		