



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
1 元旦 	2 年始休所 (~1/3)	3	4 ご飯 雑煮 松風焼き たつくり フルーツきんとき	5 七草がゆ 煮込みうどん ふろふき大根 果物 	6 パン 牛乳
8 成人の日	9 カレーライス ヨーグルト	10 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	11 鏡開き 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)	12 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	13 パン 牛乳
15 鮭とひじきの混ぜご飯 ポトフ かぼちゃの大豆揚げ 果物	16 ご飯、味噌汁 たらこの磯辺焼き 卵の花 果物 (蒸し芋)	17 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)	18 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	19 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)	20 パン 牛乳
22 おこわ すまし汁 蒸し野菜のあんかけ 果物	23 ご飯 カレーうどん ひじきの煮物 果物 (にんじんおやき)	24 ご飯 白菜と竹輪のスープ煮 厚揚げの炒め物 さつまいもの甘煮 果物	25 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)	26 誕生会 誕生会献立 	27 パン 牛乳
29 さつまいもご飯 味噌汁 筑前煮 果物	30 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	31 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	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！		