

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
<p>あけましておめでとうございます。 たのしいお正月休みをすごされましたでしょうか？また子どもたちの元気な姿を見ることができてうれしいです。 寒い日が続きますので手洗い、うがいそして食事をしっかりとって乗り切りましょう。本年もよろしくお祈りいたします。</p>		<p>園基準 1月1日平均</p> <p>エネルギー 527 502 たんぱく質 19.8 19.7 脂質 17 15.6 カルシウム 242 261 鉄 2.4 2.2</p>		<p>1月7日は七草がゆ。 無病を祈って春の七草をかゆに煮込んで食べる中国から伝わった風習です。 芽吹きエネルギーをもらって無病息災の願いをこめて作ります。 (七草の効能) 七草の葉にはビタミンA、B、Cそしてカルシウム、ミネラルが豊富です。</p>		<p>七草の種類</p>		<p>あけましておめでとう</p>		<p>今年もよろしくお祈りします</p>		
4	牛乳 米菓	5	牛乳 お菓子(煎餅)	6	牛乳 米菓	7	牛乳 お菓子(クッキー)	8	牛乳 米菓	9	牛乳 お菓子(あられ)	
<p>お弁当持参日</p>		御飯 胚芽米	大豆とこんぶの御飯	御飯 胚芽米	御飯 胚芽米	麦御飯 胚芽米 押麦	和風スパゲティ スパゲティ 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン パター 塩 こしょう しょうゆ	松風焼き 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ ごま 油	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ みりん 三温糖 酒 油	豚肉とキャベツのみそ炒め 豚肉 酒 しょうが キャベツ ピーマン 赤ピーマン ねぎ にんにく 油 みそ しょうゆ 酒 三温糖	さばと玉ねぎのみそ煮 さば みそ みりん 三温糖 酒 しょうが たまねぎ	大根のみそ汁 油揚げ じゃがいも だいこん こまつな わかめ だし みそ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	
フチゼリー	フチゼリー 2個	りんご	りんご	りんご	りんご	バナナ	バナナ	ブルーベリー	ブルーベリー	バナナ	バナナ	
11	牛乳 米菓	12	牛乳 お菓子(煎餅)	13	牛乳 米菓	14	牛乳 お菓子(クッキー)	15	牛乳 米菓	16	牛乳 お菓子(あられ)	
<p>成人の日</p>		御飯 胚芽米	御飯 胚芽米	御飯 胚芽米	御飯 胚芽米	麦御飯 胚芽米 押麦	豚丼 胚芽米 豚肉 たまねぎ こまつな えのきだけ にんじん ねぎ しょうが にんにく 油 しょうゆ 酒 片栗粉	牛肉の焼肉風 牛肉 しょうが ピーマン たまねぎ にんじん なす 三温糖 しょうゆ みそ 油	白身魚のコーンフライ 白身魚 塩 米粉 豆乳 カレー粉 コーンフレーク 油	鶏のレモン焼き 鶏肉 しょうゆ 三温糖 塩 レモン果汁 油 片栗粉	かじきのチーズソテー かじき こしょう 塩 小麦粉 パン粉 スキムミルク パセリ 粉チーズ オリーブ油	玉ねぎのみそ汁 さつまいも 油揚げ にんじん たまねぎ わかめ だし みそ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	
フチゼリー	フチゼリー 2個	りんご	りんご	りんご	りんご	バナナ	バナナ	ブルーベリー	ブルーベリー	バナナ	バナナ	
18	牛乳 米菓	19	牛乳 お菓子(煎餅)	20	牛乳 米菓	21	牛乳 お菓子(クッキー)	22	牛乳 米菓	23	牛乳 お菓子(あられ)	
御飯 胚芽米	御飯 胚芽米	麦御飯 胚芽米 押麦	パン コッパン	ハリハリわかめ御飯 胚芽米 切り干しだいこん 炊き込みわかめ	さわらのコーンマヨドレ焼き さわら 塩 小麦粉 油 パター オリジナルドレッシング クリームコーン 粉チーズ パセリ粉	さばの野菜衣揚げ さば 酒 にんじん たまねぎ あおのり 小麦粉 しょうゆ 塩 油	ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき たまねぎ こまつな 油 片栗粉 塩 こしょう	凍り豆腐とにんじんの煮物 凍り豆腐 にんじん 鶏ひき肉 いんげん 干しいたけ だし しょうゆ 三温糖 片栗粉	ラーメン ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ ごま油 しょうゆ 中華だし 塩			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	
フチゼリー	フチゼリー 2個	りんご	りんご	りんご	りんご	バナナ	バナナ	ブルーベリー	ブルーベリー	バナナ	バナナ	
25	牛乳 米菓	26	牛乳 お菓子(煎餅)	27	牛乳 米菓	28	牛乳 お菓子(クッキー)	29	牛乳 米菓	30	牛乳 お菓子(あられ)	
かじきとごぼうの煮つけ かじき しょうゆ 三温糖 酒 しょうが ごぼう	かじき しょうゆ 三温糖 酒 しょうが ごぼう	豆腐の五目焼き 豆腐 鶏ひき肉 さつまいも にんじん ひじき しょうゆ しょうが 酒 塩 片栗粉	御飯 胚芽米	御飯 胚芽米	御飯 胚芽米	御飯 胚芽米	麦御飯 胚芽米 押麦	野菜そぼろ丼 胚芽米 豚ひき肉 酒 納豆 キャベツ こまつな たまねぎ にんじん コーン 油 しょうゆ 塩 ごま油 米粉				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	
フチゼリー	フチゼリー 2個	りんご	りんご	りんご	りんご	バナナ	バナナ	ブルーベリー	ブルーベリー	バナナ	バナナ	