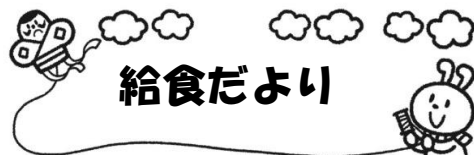


日	曜日	全 児 童			3歳未満児		日	曜日	全 児 童			3歳未満児	
		昼 食		3時おやつ	9時おやつ	未満児主食			昼 食		3時おやつ	9時おやつ	未満児主食
5	水	八宝菜	みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳	牛乳	ごはん	19	水	はんぺんフライ	小松菜スープ	牛乳	牛乳	食パン
		春雨サラダ	くだもの	フレンチトースト					スパゲティケチャップ炒め	くだもの	フレーククッキー		
6	木	豆腐のカレー煮	みそ汁(えのき)	牛乳	牛乳	ごはん	20	木	冬野菜カレー	コンソメスープ	牛乳	牛乳	カレーライス
		ジャーマンポテト	くだもの	ほうれん草クッキー					たまごサラダ	くだもの	ピザトースト		
7	金	白身魚の磯辺揚げ	みそ汁(白菜)	七草風粥	牛乳	ごはん	21	金	鮭のムニエル	キャベツのスープ	牛乳	牛乳	バターロール
		五目きんぴら	くだもの						小松菜サラダ	くだもの	マシュマロクリスピー		
8	土	やきそば	枝豆	牛乳	牛乳	やきそば	22	土	和風スパゲッティ	青菜スープ	牛乳	牛乳	スパゲティ
		中華スープ(卵)	くだもの	お菓子					チーズ	くだもの	お菓子		
11	火	鶏肉のレモン煮	青菜のミルクスープ	牛乳	牛乳	食パン	24	月	豚肉のしょうが焼き	豆乳おみそ汁	牛乳	牛乳	ごはん
		ポテトサラダ	くだもの	いそべもち					納豆あえ	くだもの	クリームサンド		
12	水	しらす入り厚焼き卵	みそ汁(南瓜)	牛乳	牛乳	ごはん	25	火	たらのクラッカー揚げ	チンゲン菜スープ	牛乳	牛乳	食パン
		磯香あえ	くだもの	あずき蒸しパン					キャベツのサラダ	くだもの	じゃがバター		
13	木	しょうゆ野菜ラーメン		牛乳	牛乳	ラーメン	26	水	豆腐と青菜の炒め煮	みそ汁(さつまいも)	牛乳	牛乳	ごはん
		ゆでたまご	くだもの	ふかしいも					しらすあえ	くだもの	シュガードーナツ		
14	金	ほっけの梅醤油焼き	みそ汁(えのき)	牛乳	牛乳	ごはん	27	木	かにあんかけオムレツ	ホワイトシチュー	お茶	牛乳	バターロール
		うの花炒め	くだもの	ごまラスク					ブロッコリーのソテー	くだもの	チーズおかかおにぎり		
15	土	あんかけうどん		フルーツヨーグルト	牛乳	うどん	28	金	<b>誕生会お弁当</b>	中華風菜めし	牛乳	牛乳	中華風菜めし
		もやしの酢の物	くだもの						ツナ塩昆布あえ	ミニトマト	にら玉スープ	くだもの	
17	月	鶏つくね	みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳	牛乳	ごはん	29	土	みそ野菜ラーメン		牛乳	牛乳	ラーメン
		酢の物	くだもの	ポテトパイ					枝豆	くだもの	お菓子		
18	火	さばみそ煮	すまし汁(しいたけ)	牛乳	牛乳	ごはん	31	月	鮭の香味焼き	みそ汁(なす)	牛乳	牛乳	ごはん
		三色ナムル	くだもの	スコーン					大根きんぴら	くだもの	かぼちゃ団子		



一年の始まりであるお正月は、家庭において最も身近な年中行事です。ご馳走を多くの人と囲むことは感謝の気持ちや敬いを育みます。年中行事に込められた思いをご家庭の食卓やこども園給食を通じ、楽しみながら子どもたちに伝える機会にしましょう。

また、年末年始は、寝る時間が遅くなったり、外食の機会が増えたりと生活リズムが乱れがちです。体調を崩さないよう、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

### 【おせち料理】

もともとは節目に神様にお供えをした料理のことを言いましたが、後に、正月のみ作られるようになりました。正月は神聖な火を使わずに済むよう、作り置きできるものが中心です。お料理や食材の一つ一つにたくさん願いが込められています。

【海老】海老は背が丸くなることから、腰が曲がるまで元気であられるようにと長寿を願います。



【しいたけ】六角形に切り、亀の甲羅のような形にし、長生きを願います。



【栗きんとん】きんとんは黄金色なことから、今年も豊かな年となるよう願います。

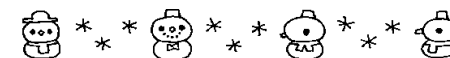
【黒豆】まめ=健康の意味があることから、健康に暮らせるように願います。

【昆布巻き】昆布は「喜ぶ」の言葉にかけています。

### 春の七草~はるのななくさ~

春の七草とはセリ、ナズナ(ぺんぺん草)、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)の七種類の野菜を言います。

正月の7日の朝に、春の七草を刻んでお粥に入れて食べるのが、七草粥です。1年の無病息災の願いを込めて食べる風習ですが、お正月の間ご馳走続きで疲れた胃腸を休める効果もあると言われています。また、冬に不足しがちなビタミンも補えます。



\*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

\*13日、28日は、園で主食を用意します。