



月	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
	シーチキンカレー マカロニサラダ ミロミルク お菓子 みかんゼリー	洋風おでん つき揚げソテー 味噌汁 ミロミルク 果物 お菓子	チキンチャップ こぎつねサラダ かき卵わかめスープ ミロミルク 果物 お菓子	魚の胡麻マヨネーズ焼き シルバーサラダ 味噌汁 お茶 果物 七草粥 ミニゼリー	クリームシチュー キャベツ胡麻サラダ 牛乳 果物 お菓子
10	11	12	13	14	15
成人の日	魚の梅みそ焼き 伴三糸 豚汁 お茶 果物 ぜんざい	れんこんハンバーグ ひじきのサラダ 白菜とベーコンのスープ ミロミルク 果物 お菓子	魚のみぞれ和え 人参しりしり 味噌汁 ミロミルク 果物 お菓子	凍り豆腐の卵とじ 味噌汁 牛乳 果物 きなこ揚げパン	カレーうどん 芋と鶏肉のからめ煮 牛乳 果物 お菓子
17	18	19	20	21	22
シーチキンカレー マカロニサラダ ミロミルク 果物 お菓子	じゃご飯 チキン南蛮 南瓜サラダ 中華風スープ りんごジュース 果物 デザート	魚の胡麻マヨネーズ焼き シルバーサラダ 味噌汁 ミロミルク 果物 お菓子	お弁当の日 牛乳 果物 お菓子	洋風おでん つき揚げソテー 味噌汁 牛乳 果物 おから蒸しパン	クリームシチュー キャベツ胡麻サラダ 牛乳 果物 お菓子
24	25	26	27	28	29
魚のみぞれ和え 人参しりしり 味噌汁 ミロミルク 果物 お菓子	凍り豆腐の卵とじ 味噌汁 牛乳 果物 フレンチトースト	チキンチャップ こぎつねサラダ かき卵わかめスープ ミロミルク 果物 お菓子	魚の梅みそ焼き 伴三糸 豚汁 ミロミルク 果物 お菓子	れんこんハンバーグ ひじきのサラダ 白菜とベーコンのスープ 牛乳 果物 シュガートースト	カレーうどん 芋と鶏肉のからめ煮 牛乳 果物 お菓子
31	<div data-bbox="386 1284 1222 1495" data-label="Text"> <p>まだまだ寒い日が続きます。 お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、 七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。 今年も7日にみんなでいただきます。</p> </div> <div data-bbox="1319 1284 1789 1495" data-label="Text"> <p>4日と17日はカレーの日です。 以上見さんは、スプーンを 持ってきてください。</p> </div>				
チキン南蛮 南瓜サラダ 中華風スープ ミロミルク 果物 お菓子					



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



たんぱく質がポイント  
体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。  
体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。  
野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。  
みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。  
毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。

