



## あけましておめでとうございます。

これから寒さが厳しい季節になります。よく食べて、よく遊び、夜はよく眠れるよう生活リズムを整え、心身ともに健やかな体を作っていきましょう。今年も子どもたちの健康をしっかり支える食事を提供していきます。

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
2		3		4	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉とねぎ味噌焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉とニラの炒め物</li> <li>大根なます</li> <li>ビーフ汁</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>煮魚</li> <li>かぶのそぼろ煮</li> <li>味噌汁</li> </ul>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>ナポリタン</li> <li>野菜スープ</li> </ul>
				3時	牛乳・ほうれん草蒸しパン	3時	牛乳・人参パンケーキ	3時	牛乳・バナナ春巻き	3時	牛乳・自然菓子
9	成人の日	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の韓国風</li> <li>野菜のナムル</li> <li>春雨スープ</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>オートミールハンバーグ</li> <li>野菜きんぴら</li> <li>すまし汁</li> </ul>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>切り干し大根の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のきのこあんかけ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>もずく丼</li> <li>味噌汁</li> </ul>
		3時	牛乳・玉ねぎクラッカー	3時	牛乳・黒ごまプリン	3時	お茶・鮭とわかめのおにぎり	3時	牛乳・かぼちゃケーキ	3時	牛乳・自然菓子
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>野菜のお浸し</li> <li>味噌汁</li> </ul>	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉野菜炒め</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉とねぎ味噌焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉とニラの炒め物</li> <li>大根なます</li> <li>ビーフ汁</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>煮魚</li> <li>かぶのそぼろ煮</li> <li>味噌汁</li> </ul>	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>ナポリタン</li> <li>野菜スープ</li> </ul>
3時	お茶・れんこんチップス	3時	牛乳・マカロニ黄粉	3時	牛乳・ほうれん草蒸しパン	3時	牛乳・人参パンケーキ	3時	牛乳・バナナ春巻き	3時	牛乳・自然菓子
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>フロccoliリーサラダ</li> <li>フルーツ(りんご)</li> </ul>	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の韓国風</li> <li>野菜のナムル</li> <li>春雨スープ</li> </ul>	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>オートミールハンバーグ</li> <li>野菜きんぴら</li> <li>すまし汁</li> </ul>	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>切り干し大根の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のきのこあんかけ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>もずく丼</li> <li>味噌汁</li> </ul>
3時	お茶・肉まん	3時	牛乳・玉ねぎクラッカー	3時	牛乳・黒ごまプリン	3時	お茶・鮭とわかめのおにぎり	3時	牛乳・大学かぼちゃ	3時	牛乳・自然菓子
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>野菜のお浸し</li> <li>味噌汁</li> </ul>	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉野菜炒め</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	<div data-bbox="772 1316 2172 1516" data-label="Complex-Block"> <h3>春の七草</h3> <p>とは、セリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。7日に七草粥を食べると1年間病気にならず元気に過ごせると言われています。お正月に美味しいものを食べすぎて胃が疲れていませんか？七草粥で胃を休ませてあげるといいですね。園でも、6日に七草粥を食べます😊</p> </div>							
3時	お茶・れんこんチップス	3時	牛乳・レーズンケーキ								

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。