



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

23日誕生会

メニュー

- ・ゆかりおにぎり ・チキン南蛮
- 添) キャベツ・きゅうり・トマト
- ・フライドポテト ・ほうれん草のすまし汁
- ・オレンジ

おやつ

- ・牛乳
- ・ミルクブッセ



1・2月誕生会

～さくら組クッキング～



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
5月	ごはん コーンシチュー	お茶	牛乳
19	きゅべきゅべサラダ	ゆかりにぎり	ビスケット
6月	ごはん 揚げ魚のごま和え	お茶	牛乳
20	添) キャベツとトマト 豆腐のみそ汁	ぜんざい	丸ボーロ
7月	ごはん おでん風煮	牛乳	牛乳
21	ほうれん草と卵のごま和え みかん	マカロニのあべかわ	せんべい
8月	ごはん 魚のみそバター焼き	牛乳(又はスキムミルク)	ヨーグルト
22	大根ときゅうりのさっぱり和え 白菜のコトコトスープ	バナナ おかき	
9月	ごはん かぼちゃのそばろあん	牛乳	牛乳
	春雨の酢物 厚揚げのみそ汁	ココアケーキ	卵ボーロ
10月	ごはん こうラーメン	牛乳	牛乳
24	きゅうりのおかか和え	チーズ ウエハース	せんべい
26月	カレー	牛乳 みかん	牛乳
	ひじきとチーズのサラダ	ビスケット	コーンフレーク
13月	ごはん 魚の磯風味焼き	(13日)お茶 ぜんざい	ヨーグルト
27	洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	(27日)お茶 混ぜご飯	
14月	ごはん ひき肉と豆のケチャップ煮	牛乳	牛乳
28	ごまじゅこサラダ オレンジ	メロントースト	せんべい
15月	ごはん 魚の塩焼き	お茶	牛乳
29	千切り大根の和え物 わかめのみそ汁	焼き芋	ビスケット
30月	ごはん 鶏のからあげ	お茶	牛乳
	カリフラワーサラダ かきたまスープ	フルーツヨーグルト	ビスコ
17月	中華丼	牛乳	牛乳
31	きゅうりとちくわの酢の物	ミニパン	せんべい

※献立は変更になることもあります。

※離乳食はその日の献立に応じて作っています。

※16日はお弁当の日です。

