

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					4 クラッカー	5
昼食	<p style="text-align: center;">あけましておめでとうございます</p> 				ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ	ひじきジュシー みそ汁
午後						
午前	7 りんご	8 バナナ	9 型抜きチーズ	10 みかん	11 ドライプルーン	12
昼食	七草風ご飯 チキンの照り焼き 大根サラダ なめこみそ汁	ご飯 肉じゃが みそ汁 きゅうりの梅あえ	タコライス きゅうりの和え物 スープ	胚芽パン 鮭のチーズ焼き きのこのクリームスープ 付け合わせ(きゅうり)	黒米ごはん イナムドッチ ほうれん草の和え物	ポテトミートグラタン パン コーンスープ
午後	のりごまクッキー ぶどう/保育乳	ごぼう天 みかん/豆乳	お焼き・さつま芋 りんご/保育乳	ムーチー みかん/保育乳	野菜プリッツ バナナ/保育乳	おにぎり キウイ/保育乳
午前	14	15 バナナ	16 型抜きチーズ	17 バナナ	18 ドライプルーン	19
昼食	成人の日(休園)	ご飯 れんこんバーグ~きのこソース~ みそ汁 白菜の塩昆布和え	ピラフ ハニースパイシーチキン トマトスープ 付け合わせ(きゅうり)	沖縄そば かき揚げ	ご飯(胚芽米) 鯖のキムチ焼き ひじき炒め みそ汁	チャーハン わかめスープ 付け合わせ(きゅうり)
午後	かぼちゃのオープン焼き りんご/保育乳	厚揚げの煮付け りんご/豆乳	黒糖アガラサー みかん/保育乳	大葉とちりめんのおにぎり りんご/保育乳	オートミールクッキー バナナ/保育乳	
午前	21 クラッカー	22 バナナ	23 型抜きチーズ	24 りんご	25 ドライプルーン	26
昼食	もずく丼 きのこスープ 付け合わせ(きゅうり・トマト)	ご飯(胚芽米) 豚肉のしょうが焼き チヂメニイリチー みそ汁/付け合わせ(きゅうり)	胚芽ロールパン スープカレー サラダ	ご飯(胚芽米) 麻婆なす つみれスープ 付け合わせ(きゅうり)	ご飯(胚芽米) スルルーの唐揚げ 厚揚げの五目旨煮 みそ汁/付け合わせ(きゅうり)	ひじきご飯 すまし汁 春雨の中華和え
午後	ラスク バナナ/保育乳	ちんびん キウイ/保育乳	ゆかりおにぎり みかん/保育乳	かぼちゃのオープン焼き りんご/保育乳	ノムクジアンダギー ぶどう/ジョア	ヒラヤーチー みかん/保育乳
午前	28 クラッカー	29 バナナ	30 型抜きチーズ	31 みかん	☆☆☆七草がゆ☆☆☆ 春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を入れた粥を七草がゆといい、正月七日に邪気を払い万病を除く占いとて食べます。呪術的な意味ばかりでなく、正月料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もあります。この時期になるとスーパーで七草セットが並んでいますのでぜひご家庭で作っててください。保育所では7種類の野菜を入れた混ぜご飯を提供する予定です。	
昼食	和風スパゲティー レタスとかにかまのスープ ポテトサラダ	ご飯(胚芽米) 鮭の西京焼き きんぴらごぼう 味噌汁(ゆし豆腐)	ご飯(胚芽米) 鶏肉レモンソースかけ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁	お誕生会(お弁当)		
午後	ツナパン バナナ/保育乳	麦天 みかん/保育乳	さつま芋のガレット キウイ/保育乳	ケーキ りんご/保育乳		