

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	<div style="text-align: center;"> <h1>おめでとうございます</h1>  </div> <p>☆☆☆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して食べます。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果もあります。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みてください。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。</p>						4					
昼食							ひじきご飯 みそ汁 春雨の中華和え					
午後							ふかし芋 豆乳 ドライプルーン					
午前	6 クラッカー	7 ベビーチーズ	8 ドライプルーン	9 クラッカー	10 ベビーチーズ	11						
昼食	カレーライス ごぼうサラダ	七草風ご飯 さばの塩焼き なめこみそ汁 きゅうりの梅あえ	ご飯（胚芽米） 酢豚 はるさめスープ	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 イナムドゥチ ひじき炒め	タコライス つけあわせ（きゅうり） スープ						
午後	にんじんケーキ 保育乳 みかん	麦天 りんご 保育乳	オートミールクッキー バナナ/保育乳	たぬきおにぎり 保育乳 グレープフルーツ	野菜プリッツ バナナ/保育乳	ヒラヤーチー 保育乳 みかん						
午前	13	14 ベビーチーズ	15 ドライプルーン	16 クラッカー	17 ベビーチーズ	18						
昼食	成人の日（休園）	ご飯 ハンバーグ 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	沖縄そば 厚揚げの煮つけ 付け合わせ（きゅうり）	ご飯（胚芽米） 麻婆なす つみれスープ	チャーハン わかめスープ 付け合わせ（きゅうり）						
午後		黒糖アガラサー 保育乳 りんご	ゴマサンド 保育乳 バナナ	なめしおにぎり 保育乳 グレープフルーツ	ごぼうの天ぷら みかん/保育乳							
午前	20 クラッカー	21 ベビーチーズ	22 ドライプルーン	23 クラッカー	24 ベビーチーズ	25						
昼食	もずく丼 付け合わせ（きゅうり） みそ汁	ご飯（胚芽米） タンドリーチキン きのこスープ ほうれん草の和え物	ご飯 肉じゃが みそ汁 付け合わせ（きゅうり）	お誕生会（お弁当）	ご飯（胚芽米） 鮭の西京焼き きんぴらごぼう すまし汁（ゆし豆腐）	肉うどん 野菜のゴマサラダ						
午後	ソムクジアンダギー りんご/保育乳	かぼちゃのオープン焼き 保育乳 バナナ	のりごまクッキー みかん/保育乳	ケーキ りんご 保育乳	さつま芋のガレット キウイフルーツ/保育乳	ゆかりおにぎり 保育乳 ドライプルーン						
午前	27 クラッカー	28 ベビーチーズ	29 ドライプルーン	30 クラッカー	31 ベビーチーズ							
昼食	和風スパゲティー かぼちゃスープ 切り干し大根とツナのサラダ	ご飯（胚芽米） スルルーの唐揚げ 厚揚げの五目旨煮 みそ汁	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	ご飯（胚芽米） 鯖のキムチ焼き みそ汁（貝だくさん） 付け合わせ（きゅうり・トマト）	ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ							
午後	わかめおにぎり 保育乳 みかん	ポテトフライ りんご/保育乳	ねぎともやしのお焼き 保育乳 バナナ	ちんびん キウイフルーツ/保育乳	ラスク グレープフルーツ 保育乳							