

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 昼食 午後	<p>あけましておめでとうございます</p>  <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で食べます。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>					
午前	4 小魚せんべい	5 ベビーチーズ	6 ステックゼリー	7 クラッカー	8 シリアル☺	9 クラッカー
昼食	チキンカレー ごぼうサラダ	胚芽ロールパン 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）	ご飯（胚芽米） 酢豚 はるさめスープ 付け合わせ（きゅうり）	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	黒米ごはん イナムドッチ ひじき炒め	タコライス スープ つけあわせ（きゅうり）
午後	にんじんホットケーキ 保育乳/グレープフルーツ	たぬきおにぎり 保育乳/ぶどう	厚揚げの煮付け 保育乳/りんご	麦天 保育乳/キウイ	野菜プリッツ 保育乳/バナナ	ヒラヤーチー 保育乳/果物
午前	11	12 ごませんべい	13 ドライブルー	14 おやつ昆布	15 ベビーチーズ	16 クラッカー
昼食	成人の日	ご飯 ハンバーグ みそ汁 白菜の塩昆布和え	ピラフ 鶏肉のマーマレード焼き トマトスープ	沖縄そば 筑前煮 付け合わせ（きゅうり）	ご飯（胚芽米） 麻婆豆腐 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/みかん	オートミールクッキー 保育乳/りんご	なめしおにぎり 豆乳/キウイ	人参とさつま芋のかき揚げ 保育乳/ぶどう	
午前	18 野菜バー	19 ベビーチーズ	20 ゴマスティック	21 バナナ	22 ビスケット	23 クラッカー
昼食	もずく丼 みそ汁（厚揚げ） 付け合わせ（きゅうり）	ご飯（胚芽米） 豚肉のしょうが焼き チヂニイリチー みそ汁	ご飯 肉じゃが みそ汁 付け合わせ（きゅうり）	ご飯（胚芽米） タンドリチキン スープ セロリのはちみつ和え	ご飯（胚芽米） 鮭の塩焼き 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 保育乳/グレープフルーツ	ムーチー 保育乳/みかん	のりごまクッキー 保育乳/バナナ	かぼちゃのオープン焼き 保育乳/ぶどう	さつま芋の天ぷら 保育乳/りんご	ゆかりおにぎり 保育乳/果物
午前	25 カルシュウムせん	26 海藻バー	27 ベビーチーズ	28 クラッカー	29 ウエハース	30 クラッカー
昼食	和風スパゲティ 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	弁当	ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ	ひじきご飯 みそ汁 春雨の中華和え
午後	わかめおにぎり 保育乳/キウイ	ゴマトースト 保育乳/ドライブルー	ちんぴん 飲むヨーグルト/ぶどう	ケーキ 保育乳/いちご	マーマレードケーキ 保育乳/りんご	ふかし芋 保育乳/果物