

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
4	水	麦茶 チーズ せんべい	ごはん	さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	麦茶 ビスケット	麦茶 ジャムサンド
5	木	牛乳 クッキー	茶飯	ちくわの磯辺揚げ 青菜のマヨネーズ和え すまし汁	麦茶 七草がゆ	牛乳 かりんとう
6	金	牛乳 鈴カステラ	パン ベーグル	鶏肉のハーブ焼き コーンスローサラダ スープ	牛乳 クラッカー	麦茶 アスパラビスケット
7	土	牛乳 ビスコ	ごはん	豚肉の生姜焼き みそ汁 みかん	牛乳 ウェハース	麦茶 エビチップ
10	火	牛乳 せんべい	ホットドッグ・ ハムサンド・ツナサンド	バナナ ヨーグルト スープ	麦茶 みそ煮込みうどん	麦茶 クラッカー
11	水	牛乳 かりんとう	ふりかけごはん	肉じゃが もやしのカレーサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	麦茶 Caせんべい
12	木	牛乳 ビスケット	二色丼	白菜の塩昆布和え みかん すまし汁	麦茶 かぼちゃチップ	牛乳 マフィン
13	金	牛乳 源氏パイ	ごはん	魚のバーベキュー風 きのこささみのサラダ みそ汁	牛乳 黒糖トースト	麦茶 わかめごはん
14	土	牛乳 ウェハース	ごはん	鶏の照り焼き ごぼうサラダ すまし汁	麦茶 鈴カステラ	牛乳 動物ビスケット
16	月	牛乳 アスパラビスケット	ごはん	さわらの幽庵焼き 人参サラダ すまし汁	牛乳 ちくわぶきなこ	麦茶 せんべい
17	火	牛乳 エビチップ	パン グラハムファイン	フランクフルトとじゃがいものソテー カリフラワー入りチキンサラダ スープ	麦茶 おにぎりの日	牛乳 バナナ
18	水	ヨーグルト	きつねうどん	和風サラダ いちご	牛乳 かりんとう	麦茶 ビスコ
19	木	牛乳 オレンジ	赤飯	野菜の五目煮 焼豚サラダ みそ汁	麦茶 レーズン米粉カップケーキ	牛乳 ウェハース
20	金	牛乳 クラッカー	カレーライス	ブロッコリーとエビのサラダ ミニトマト チーズ	牛乳 Caせんべい	麦茶 ビスケット
21	土	牛乳 クッキー	にゅうめん	カジキのみそバター焼き キャベツのゆかり和え	麦茶 メロンパン	牛乳 鈴カステラ
23	月	牛乳 ビスコ	パン フォカッチャ	鶏肉のイタリアンソースがけ かぼちゃサラダ スープ	牛乳 源氏パイ	麦茶 エビチップ
24	火	牛乳 せんべい	菜飯	生揚げのそぼろ煮 なめだけ和え みそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 かりんとう
25	水	牛乳 鈴カステラ	麦ごはん	鮭のフレーク焼き チキンサラダ すまし汁	★誕生会おやつ★	麦茶 クラッカー
26	木	ヨーグルト	たぬきうどん	ごぼうの炒めサラダ 切り干し大根のゆかり和え	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 クッキー
27	金	牛乳 ビスケット	ごはん	鶏のから揚げ キャベツとわかめのチョレギサラダ つみれ汁	牛乳 ホットケーキ	麦茶 かおりごはん
28	土	牛乳 かりんとう	ホワイトカレーライス	小松菜と切り干し大根のサラダ バナナ	麦茶 動物ビスケット	牛乳 フティボワン
30	月	牛乳 ウェハース	パン パン・オレ	ミネストローネスープ 大豆とツナのサラダ みかん	牛乳 せんべい	麦茶 源氏パイ
31	火	ヨーグルト	麦ごはん	レバーのから揚げ 春雨サラダ ほうとう風みそ汁	麦茶 りんご芋ようかん	牛乳 鈴カステラ

あけましておめでとうございます
 本年もよろしくお願い致します!



【覚えてみよう! ~春の七草~】

1月7日は七草の日です。七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の7種類の草(野菜)のことです。この野菜の入ったおかゆを食べて、1年の無病息災を願います。七草粥は消化が良く、体も温まります。お正月で疲れた胃腸をいたわりましょう。

園では、1月5日(木)のおやつに出します!

