

1がつのこんだて

しらかば認定こども園

日	曜日	全児童			3歳未満児 10時おやつ
		昼食	主食	3時おやつ	
5	月	ハヤシライス お茶 枝豆 チーズ くだもの	ハヤシライス	牛乳 ホットケーキ	牛乳
6	火	煮込みハンバーグ ほうれん草と卵のスープ スペゲティー炒め くだもの	ごはん	牛乳 蒸しパン	牛乳
7	水	たらのフライ みそ汁 イングポテト くだもの	ごはん	七草粥	牛乳
8	木	ほっけの照り焼き みそ汁 うの花炒め くだもの	ごはん	牛乳 フレンチトースト	牛乳
9	金	松風焼き みそ汁 おかかあえ くだもの	ごはん	お茶 ケチャップライス	乳酸菌飲料
10	土	あんかけうどん チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
13	火	チキンナゲット ミルクスープ 竹輪と青菜サラダ くだもの	バターパン	牛乳 コーンおやき	牛乳
14	水	さばのみそ煮 かき玉汁 ごまあえ くだもの	ごはん	牛乳 じゃが芋のちぢみ	牛乳
15	木	カレーライス お茶 大根サラダ くだもの	カレーライス	ソーメン汁	牛乳
16	金	マーボー豆腐 えのきともやしのスープ 炒り卵あえ くだもの	ごはん	牛乳 シュガーラスク	乳酸菌飲料
17	土	みそ野菜ラーメン 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
19	月	鮭の西京焼き みそ汁 生揚げと大根の炒め煮 くだもの	ごはん	牛乳 お好み焼き	牛乳
20	火	エビフライ コンソメスープ キャベツサラダ くだもの	レーズンパン	牛乳 カッピケーキ	牛乳
21	水	豚肉のショウガ焼き みそ汁 なめたけあえ くだもの	ごはん	牛乳 ジャムサンド	乳酸菌飲料
22	木	卵焼き みそ汁 きんぴらごぼう くだもの	ごはん	牛乳 さつま芋もち	牛乳
23	金	炒り豆腐 みそ汁 しらすあえ くだもの	ごはん	牛乳 アップルケーキ	牛乳
24	土	スペゲティーナボリタン チーズ コンソメスープ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
26	月	さばの竜田揚げ みそ汁 三色あえ くだもの	ごはん	ミニラーメン	牛乳
27	火	豆腐のカレー煮 ほうれん草スープ 中華あえ くだもの	ごはん	お茶 おにぎり	牛乳
28	水	米粉パン 鶏の唐揚げ ホワイトシチュー 野菜添え くだもの	おたん生会	フルーツヨーグルト	乳酸菌飲料
29	木	ササミのチーズフライ みそ汁 小松菜のサラダ くだもの	ごはん	牛乳 じゃが芋ピザ	牛乳
30	金	八宝菜 春雨スープ あえもの くだもの	ごはん	牛乳 おからマフィン	牛乳
31	土	やきそば 枝豆 コンソメスープ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳

1月7日の朝に、春の七草を刻んで入れて食べるお粥を七草がゆと言います。無病息災の願いをこめて食べる風習です😊
お正月のごちそう続きで疲れた胃腸を休める効果もあると言われています😊

春の七草

セリ 【セリ科】 古くから野菜として栽培される日本原産の

はこべら (はこべ) 【ナデシコ科】 道端や畑に自生。かつては歯磨き粉にも利用された。

なづな 【アブラナ科】 ペンペン草の俗称でも親しまれる生命力の強い植物。

ほとけのざ (コオニタビラコ) 【キク科】 農閑期の水田に咲く小さな黄色い花の植物。

ごぎょう (ハハコグサ) 【キク科】 古くから食用として親しまれ、草餅

すずな (カブ) 【アブラナ科】 漢字は「鈴菜」とも。七草では、葉の部分を使う。

生活リズムを整えましょう



早寝早起き



朝ご飯を食べよう



排便をしましょう

年末年始は生活が不規則になります。生活リズムを整えて、元気な毎日を送りましょう😊