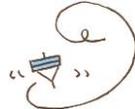
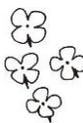
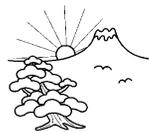


月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
振替休日 	おやすみ 	おやすみ 	麻婆うどん 大根サラダ 果物  お茶 小松菜とかつおのおにぎり	七草がゆ 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草とコーンの じゃこ和え  牛乳 ごぼうとハムのドレッシング和え	午前のおやつ
9	10	11	12	13	14
成人の日 	ごはん 白かぶとベーコンの煮物 納豆サラダ 大根の味噌汁  牛乳 アップルトースト	ごはん 魚の梅煮 れんこんとひじきの煮物 きのこの味噌汁  牛乳 小豆パイ	(お正月料理) ごはん 松風焼き・黒豆煮 田作り・紅白なます 麩のすまし汁  牛乳 フルーツきんとん	大根ごはん 魚のカレームニエル 粉雪サラダ ミルク味噌汁  牛乳 パースデーケーキ	午前のおやつ
16	17	18	19	20	21
ごはん ひじきとほうれん草の ハンバーグ 春雨の酢の物 かぶの味噌汁 牛乳 野菜お好み焼き	はと麦ごはん 魚のきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁  牛乳 きなこスコーン	ごはん 厚揚げの味噌チーズ焼き ナムル 白菜のすまし汁  お茶 小豆おこわのおにぎり	ごはん 魚のごまフライ さつまいもと大豆の おろし和え もやしの味噌汁 牛乳 ウィンナー蒸しパン	ごはん 切干大根とツナの 卵焼き 白菜のお浸し 生姜入り豚汁 お茶 豆腐だんごのすまし汁	午前のおやつ
23	24	25	26	27	28
中華風肉味噌うどん 長芋サラダ 果物  お茶 手巻き寿司	はと麦ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 青菜と干し大根のごま酢和え 高野豆腐のすまし汁  牛乳 れんこんチップス	ひじきおにぎり お豆と白菜の クリームシチュー 根菜の味噌煮 果物 牛乳 ほうれん草のツナマヨパン	ごはん 魚の蒲焼き風 小松菜とちくわの酢の物 さつま芋の味噌汁  お茶 かぶのミニ肉味噌丼	ごはん 魚の煮付け 花野菜の ごまドレッシング和え ごぼうと油揚げの味噌汁 牛乳 かぼちゃと黒豆のマフィン	午前のおやつ
30	31	 <div data-bbox="1058 1432 1812 1624" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     春の七草は、邪気を払うものとされ、無病息災を祈って食べたと言われていました。また現在では、年末年始のごちそうで弱った胃腸を休める効果があるとも言われています。保育園でも、1月6日に七草がゆを作ります。1年を健康に過ごすことができるようお願いしながら、みんなで頂きたいと思えます。                 </div>			
ごはん 揚げ出し豆腐のあんかけ かぼちゃサラダ 冬野菜の味噌スープ 牛乳 フルーツサンド	里芋炊き込みごはん 洋風おでん もやしとニラの和え物  牛乳 おからクッキー				



あけましておめでとうございます



先月人気だった、野菜を使ったレシピです。

～便秘解消の食べ物と暮らし方～

年末年始のお休みは、お家でごちそうを食べたりお出かけをしたりと楽しい時間を過ごされたと思います。新年もはじまり、また気持ち新たに生活リズムを整え、心身ともに元気に過ごしましょう。今月は、便秘を予防・解消するためのポイントをいくつかあげてみました。

◆野菜を摂っていますか？

野菜を食べず、肉に偏った食事になっていませんか。野菜や海藻・果物・芋類・豆類は便の量を増やし、硬くなることを抑えてくれる効果がある「食物繊維」が多く含まれています。

◆主菜は肉だけに偏らないようにしましょう。

肉や魚の他にも、豆腐や納豆などの大豆製品も利用しましょう。

◆副菜には野菜・芋類・海藻・きのこ類を多く取り入れていきましょう。

◆おやつには果物や芋類を！

野菜を摂るために野菜ジュース・・・手軽で良さそうですが、野菜ジュースには食物繊維はほとんど入っていません。

◆早寝早起きで生活リズムを整えましょう。



大豆と春菊のチャーハン

- ・米・・・2合
- ・大豆・・・40g
- ・春菊・・・70g
- ・白ねぎ・・・1/2本
- ・ちりめんじゃこ・・・大さじ4
- ・粒コーン・・・80g
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・塩・・・適量
- ・サラダ油・・・適量

大豆は軟らかく茹でます。春菊は、茹でて水気を絞り小さく刻んでおきます。フライパンに油をひき、みじん切りにした白ねぎとちりめんじゃこを炒めます。ごはんをコーン、大豆を入れてさらに炒め、調味料で味をします。最後に春菊を入れて混ぜ合わせます。



ブロッコリーの梅ドレッシング和え

- ・ブロッコリー・・・小さめ1株
- ・人参・・・1/4本
- ・胡瓜・・・1本
- ・芽ひじき・・・大さじ1
- ・かつお節・・・1パック
- ・梅干し(タネを取って包丁でたたく)・・・2個
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・酢・・・大さじ2

ブロッコリーは小房に分け、人参は千切りにし、やわらかく茹でます。胡瓜は輪切りにし、塩もみします。芽ひじきは茹でておきます。合わせた調味料と梅、かつおぶしで和えます。

