


月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
お休み 	お休み 	お休み 	お休み 	七草がゆ 高野豆腐の 中華風煮物 果物 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	午前のおやつ
8	9	10	11	12	13
成人の日 	豆乳ごまうどん かぼちゃサラダ 果物 牛乳 チーズジャムサンド	小豆ごはん 松風焼き・田作り 紅白なます・黒豆煮 麩のすまし汁 牛乳 りんごと栗のきんとん	ごはん 魚の梅マヨ焼き 大根の納豆和え 里芋の味噌汁 牛乳 白花豆の甘煮	ごはん 揚げ出し豆腐 小松菜とちくわの酢の物 じゃがいもの味噌汁 お茶 ごぼうと生姜の炊き込みおにぎり	午前のおやつ
15	16	17	18	19	20
ごはん 白菜バーグ ひじきのサラダ なめこと小松菜の味噌汁 お茶 白玉だんごのすまし汁	はと麦ごはん 魚のグラタン 刻み昆布の和え物 切干し大根の味噌汁 牛乳 ごぼうフライ	大豆と春菊のチャーハン れんこんきんぴら 冬野菜の味噌スープ 牛乳 黒糖白あんパン	ごはん 魚の竜田揚げ 大根マリネ ごぼうと油揚げの味噌汁 お茶 大豆とじゃこのおにぎり	ごはん タンドリーチキン 和風ポテトサラダ 白菜の味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	午前のおやつ
22	23	24	25	26	27
親子うどん ほうれん草とコーンの じゃこ和え 果物 お茶 味噌焼きおにぎり	ごはん 魚の煮つけ 白菜とりんごのサラダ 根菜汁 牛乳 ほうれん草どら焼き	はと麦ごはん ブロッコリーのコロッケ 豆菜サラダ きのこの味噌汁 お茶 あらめおにぎり	ごはん 焼きししゃも 長いもサラダ かぶの豆乳ポタージュ 牛乳 小松菜とおからのケーキ	わかめごはん 大豆と冬野菜のトマト煮 ブロッコリーの塩こぶ和え 青菜のすまし汁 牛乳 れんこんチップス	午前のおやつ
29	30	31			
ごはん 擬製豆腐 ほうれん草のナムル かぼちゃの味噌汁 お茶 大根もち	黒豆ごはん 魚のきのこあんかけ 長いもの味噌煮 けんちん汁 牛乳 フルーツサンド	はと麦ごはん 豚バラと白菜の重ね煮 粉雪サラダ もやしの味噌汁 牛乳 きなこスコーン			

あけましておめでとうございます

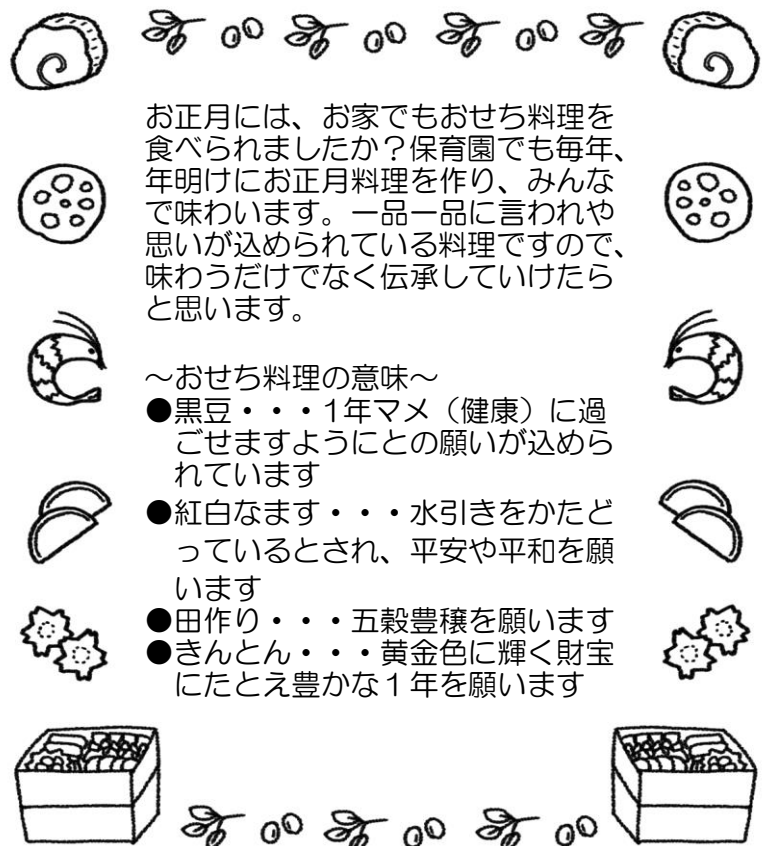
### 春の七草

七草がゆは、お正月にごちそうをたくさん食べて弱ってしまった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。七草がゆに入れる春の七草とは、右上のイラストにある七種類です。保育園では、お休み明けの5日のお昼にみんなでお祝いいただきます。きりんさんは七草を探しに出かけてくれる予定です。

また、この日に出汁の味比べ体験をし、数種類の本物の出汁の味を味わいます。スーパーにも、便利な七草セットなども売られていますので、お家でも作ってみてはいかがでしょうか。



～お正月料理をいただきます～



お正月には、お家でもおせち料理を食べられましたか？保育園でも毎年、年明けにお正月料理を作り、みんなで味わいます。一品一品に言葉や思いが込められている料理ですので、味わうだけでなく伝承していけたらと思います。

～おせち料理の意味～

- 黒豆・・・1年マメ（健康）に過ごせますようにとの願いが込められています
- 紅白なます・・・水引きをかたどっているとされ、平安や平和を願います
- 田作り・・・五穀豊穣を願います
- きんとん・・・黄金色に輝く財宝にたとえ豊かな1年を願います