



# 1がっ こりすぐみのこんだて



## あけましておめでとうございます

R7.1.6 認定こども園しんよこえ

今日からまたいつもの生活が始まります。生活のリズムがくずれると、風邪をひきやすくなります。早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登園できるように、リズムを整えていきましょう。

1月の給食は、様々な行事食メニューを離乳食にアレンジして出します。日本の伝統的な行事や食文化も大切に伝えていきたいですね。

### 【正月】

ぶりの照り焼き→白身魚の照り焼き  
七福なます→大根と人参のやわらか煮  
きんとん

### 【人日の節句】

七草がゆ

### 【鏡開き】

ぜんざい→おはぎ

### 【天神講】

カラスガレイの塩焼き

げっ	か	すい	もく	きん
※行事、材料の都合により一部献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※月齢や個人差に合わせて形状を変更しています。 		1日  お休み	2日  お休み	3日  お休み
<b>6日</b> ・ 鮭のムニエル ・ じゃが芋の青のり和え ・ 茹でブロッコリー ・ わかめと麩のすまし汁	<b>7日</b> ・ 七草がゆ ・ 松風焼き ・ 玉ねぎのすまし汁	<b>18日</b> ・ 鶏ささみのうすくずあん ・ 茹で野菜 ・ 白菜のみそ汁	<b>9日</b> ・ さつま芋と鶏肉の煮物 ・ ほうれん草のお浸し ・ 大根のみそ汁 ★おはぎ	<b>10日</b> ・ 白身魚の照り焼き ・ 大根と人参のやわらか煮 ・ なめこのみそ汁
<b>13日</b>  成人の日	<b>14日</b> ・ 鶏じゃが ・ キャベツの煮浸し ・ 豆腐のすまし汁 ★きんとん	<b>15日</b> ・ 厚揚げの煮物 ・ 青菜のおかか和え ・ こじわり大根 ・ しいたけのみそ汁	<b>16日</b> ・ 魚のみそ煮 ・ 青菜と白菜のごま和え ・ にゅうめん汁	<b>17日</b> ・ 鶏肉と大根の煮物 ・ 茹でブロッコリー ・ 白玉麩のすまし汁
<b>20日</b> ・ 白身魚のケチャップあんかけ ・ 蒸し野菜 ・ 大根としいたけのすまし汁	<b>21日</b> ・ 高野豆腐と大根の煮物 ・ わかめともやしの和え物 ・ きこのみそ汁 ・ きな粉	<b>22日</b> ・ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ・ 青菜と切干大根の和え物 ・ 麩と玉ねぎのすまし汁	<b>23日</b> ・ 厚揚げのそぼろあん ・ 茹でブロッコリー ・ 豆腐のみそ汁	<b>24日</b> ・ カラスガレイの塩焼き ・ 青菜と人参のごま和え ・ かぶのみそ汁
<b>27日</b> ・ 魚のごま焼き ・ 青菜のおかか和え ・ 玉ねぎのすまし汁	<b>28日</b> ・ 鶏すき ・ ブロッコリーとわかめの和え物 ・ うすあげのみそ汁	<b>29日</b> ・ 鮭の蒸し焼き ・ 青菜のやわらか煮 ・ さつま芋の豆乳みそ汁	<b>30日</b> ・ 冬野菜の煮物 ・ ブロッコリーと大豆の和え物 ・ わかめのすまし汁	<b>31日</b> ・ 煮魚 ・ 人参とうすあげの煮物 ・ ほうれん草のみそ汁

