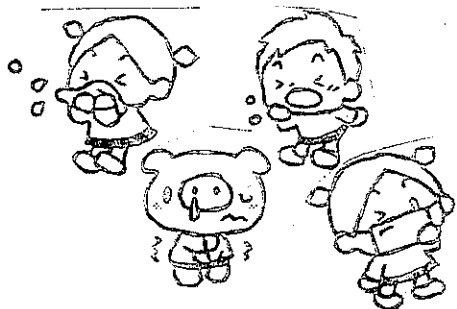


	月	火	水	木	金	土
副食	<リクエストメニュー> 来月、卒園を迎えるつきみさんに好きなメニューのアンケートを取りました。 ★マークが大きいおかず、おやつがリクエストのあったメニューです。 どんなメニューが好きか、おうちでも話題にあげてみてください♪			 誕生会の日のメニューに エビフライが「出ますか」、ゆめ「み」に「びび」みー「れび」みさんには エビフライの代わりに コロッケを出します。 	(1日) パリパリ焼きそば フルーツ せんべい 牛乳 ビスケット	
おやつ						
未満児朝おやつ						
副食	(3日) ごはん クリームシチュー サラダ、フルーツ	(4日) ごはん、みそ汁 豚肉の生姜焼き まぐり、コーン	(5日) パン、コンソメスープ ミートソースパスタ	(6日) ごはん、すまし汁 筑前煮、 フルーツ	(7日) ごはん、みそ汁 魚のフライ サラダ	(8日) キーマカレー フルーツ
おやつ	パン 牛乳	マカロニカリント 牛乳	みそ焼きだご 牛乳	★ヨーグルトケーキ 牛乳	クッキー 牛乳	せんべい 牛乳
未満児朝おやつ	ビスコ	せんべい	ウエハース	クッキー	さつまいも	ビスケット
副食	(10日) 牛丼 みそ汁、フルーツ	(11日) 建国記念の日 	(12日) ★あかめごはん コンソメスープ ハンバーグ サラダ、スパゲティ	(13日) 豚汁大会  ごはん、すまし汁 ★魚と南瓜の煮物 すもものトド、フルーツ	(14日) ごはん、みそ汁 ★ハムカツ サラダ	(15日) ナポリタン フルーツ
おやつ	ラスク 牛乳		ビスケット 牛乳	やき芋 牛乳	★マッシュポター 牛乳	クッキー 牛乳
未満児朝おやつ	チーズ		パン	コーンフレーク	ポーロ	せんべい
副食	(17日) ごはん タイピーエン 肉の佃煮、フルーツ	(18日) ごはん、みそ汁 魚のムニエル コンソメの金平、ポテト	(19日) パン、すまし汁 ★スパニッシュオムレツ サラダ、人参グラッセ	(20日) ごはん、あかめスープ とり肉の照り焼き ねぎ、まぐり、フルーツ	(21日) ごはん、コンソメスープ 魚のごま揚げ サラダ、トマト	(22日) ソース焼きそば フルーツ
おやつ	★フライドポテト 牛乳	むしパン 牛乳	クッキー 牛乳	牛乳もち お茶	★アイスクリーム お茶、せんべい	せんべい 牛乳
未満児朝おやつ	ウエハース	せんべい	バナナ	ビスコ	ビスケット	クッキー
副食	(24日) 天皇誕生日 振替休日 	(25日) ごはん、みそ汁 ★とり肉のチーズ焼き サラダ、高野豆腐の煮物	(26日) 誕生会  山菜お粥 すまし汁、エビフライ スパゲティ、サラダ、フルーツ	(27日) ごはん、コンソメスープ じゃが芋のトド煮、 きりのおひろい、 フルーツ	(28日) ごはん、すまし汁 小判揚げ サラダ	♡♡♡♡♡ 今月のスパニッシュ 2/3(月)です。 準備をお願いします。 ♡♡♡♡♡
おやつ		★ざらめフルーツ ヨーグルト お茶	ケーキ 牛乳	★クレープ 牛乳	★フルーチェ お茶、せんべい	
未満児朝おやつ		クッキー	せんべい	ポーロ	チーズ	

※未満児さんの朝おやつには牛乳がつきます



年末から色々な感染症が流行しています!! 空気が乾燥する寒い時期は手洗いうがい・換気を習慣づけて感染症を予防しましょう。もう1つ習慣づけたいのが「早寝・早起き・朝ごはん」です。1年を通して呼びかけていますが、朝ごはんを欠食することは栄養不足、エネルギー不足だけでなく、からだのリズムを崩し、肥満になりやすく、排便にも影響します。毎日朝ごはんを食べて元気にすごしましょう!