

# 1月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
				1 お休み
4 お休み	5 みたらし団子 (牛乳)	6 ジャムサンド (牛乳)	7 七草粥 (牛乳)	8 お好み焼き (牛乳)
11 お休み	12 お焼き (牛乳)	13 焼きいも (牛乳)	14 ラスク (牛乳)	15 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
18 しらすパン (牛乳)	19 大学芋 (牛乳)	20 おにぎり (牛乳)	21 ちぢみ (牛乳)	22 たこ焼き (牛乳)
25 ピザ (牛乳)	26 クッキー (牛乳)	27 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	28 フライドポテト (牛乳)	29 生活発表会

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。  
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはみかん・ぶり・白菜など入れました。  
白菜にはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは体に抵抗力をつけ、  
風邪予防や疲労回復に役立ちます。

栄養士 水田 清美



明けましておめでとうございます。  
今年も宜しくお願いします。  
お正月に関係のあるものです。名前をいえるかな？  
線で結んでね。



おせちりょうり

しめかざり

カルタ

ししまい



おとそ

はごいた

かどまつ

かがみもち