

1月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 お休み	5 たこ焼き (牛乳)
8 お休み	9 焼き芋 (牛乳)	10 ピザ (牛乳)	11 ぜんざい (牛乳)	12 クッキー (牛乳)
15 きなこドーナツ (牛乳)	16 スイートポテト (牛乳)	17 おにぎり (牛乳)	18 ジャムサンド (牛乳)	19 蒸しパン (牛乳)
22 大学芋 (牛乳)	23 ちぢみ (牛乳)	24 お焼き (牛乳)	25 ラスク (牛乳)	26 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
29 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	30 お好み焼き (牛乳)	31 いも餅 (牛乳)		

カミカミ習慣

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～

今月の献立にはぶり・白菜を入れました。
白菜にはエネルギー代謝に関わるビタミンB群や皮膚の健康をサポートする
ビタミンCを含んでいます。又、カリウムも含まれているので、高血圧の予
防・改善する効果が期待されています。

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致します。
お正月ならではのおせち料理。意味があるので、一つでも覚えて下さいね。



おやつは11日はぜんざいをしますのご家庭からお椀を持って来て下さいね。
いつものおやつのお皿では食べにくいので。

近年、ぜんざい(小豆)は苦手な子が多いのですが、日本の伝承行事を大切
にしたいと思いますのでおやつに出しています。



おせち料理のいわれ

栗きんとん

「お金にめぐまれます
ように」と願う。



ごまめ(田づくり)

豊作を祈る。



紅白かまぼこ

紅は慶び、白は汚れ
のない神聖さを表す。



えび

腰が曲がるまで。
長寿。



数の子

子孫繁栄。

昆布巻き

「こぶ」は「よろこぶ」に
通ずるとして縁起の良い
ものとされている。

紅白なます

水引をかたどっていると
され平安や平和を願う。

ぶりの照り焼き

出世魚であるぶりは、
出世をを願う縁起物。