

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
食	お正月は、1年間の幸せをもたらすためにやってくる年神様を家族みなでお迎えする行事です。おせち料理と一緒に餅を食べる家庭も多いかと思えます。子どもに与える際は、以下の点に注意しながら、安全に食べられるように配慮しましょう。また、無理強いはいないようにしましょう。		<p>○餅は小さく切り、食べやすい大きさと少量ずつ器に盛る。 ○餅を食べる前に、お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べるようにしましょう。 (ただし、よく噛まないうちに、お茶などで流し込むのは危険です。) ○一口の量は、無理なく食べられる量にしましょう。 ○ゆっくりよく噛んで食べるよう、声掛けをしましょう。 ○餅を食べる際は、周りの家族も食事の様子に注意し、見守りましょう。</p>			4
午後						牛乳 パン
食	6	7	8	9	10	11
午後	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 パン
食	13	14	15	16	17	18
午後	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 パン
食	成人の日 	のっぺい汁 イワシの生姜煮 三色和え 果物	麺スープ キャベツのメンチカツ 青菜のゆかり和え 果物	チキンカレー わかめのスープ マカロニサラダ 果物	豚汁 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 果物	とり丼 豆腐のみそ汁 果物
午後		ゼリー せんべい	牛乳 クッキー	牛乳 揚げパン	牛乳 カステラサンド	牛乳 パン
食	20	21	22	23	24	25
午後	牛乳 マーラーカオ	牛乳 マーラーカオ	牛乳 せんべい	牛乳 プチケーキ	牛乳 マーラーカオ	牛乳 パン
食	27	28	29	30	31	<p>今月の1人当たりの栄養量 エネルギー371kcal たんぱく質18.1g 脂質14.7g カルシウム202mg 鉄分2.1mg 塩分1.4g</p>
午後	牛乳 あんぱん	牛乳 ソーセージマフィン	牛乳 ビスケット	牛乳 豆乳プリンタルト	牛乳 青のりラスク	

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

※ 1月8日、22日、29日は、白ごはんを少し持ってきてください