

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			<ul style="list-style-type: none"> ・年明けうどん ・手作りがんも ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンペンのマヨみそ焼き ・きゅうりの酢物 ・コンソメスープ ・牛乳 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・七草粥 ・大根煮 ・果物 ・ミルク ・いきなり万十 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜炒め ・わかめスープ ・果物 ・牛乳 ・クッキー
8	9	10	11	12	13	14
<p>成人の日</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・呉汁 ・ピーマンのゴマ炒め ・果物 ・ミルク ・ロール玉子サンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肝のしぐれ煮 ・野菜のゆかり和え ・コンソメスープ ・ヤクルト ・牛乳 ・黄粉もち 	<p>お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・プチエクレア 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚のマリネ ・納豆入りそばろ ・とうふ汁 ・牛乳 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・汁ビーフン ・味付けのり ・果物 ・牛乳 ・おかき
15	16	17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ・大豆の磯煮 ・さつま芋の粉ふき ・中華スープ ・牛乳 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパサラ ・うずら豆の甘煮 ・オニオンスープ ・ミルク ・白玉ドーナツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のカレー煮 ・たくあんのゴマソテー ・味噌汁 ・牛乳 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・切り干し大根の炒め煮 ・ブロッコリーの白和え ・きのこ汁 ・ミルク ・パインケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おでん ・わかめスープ ・果物 ・牛乳 ★カンパン焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・いりどり ・すまし汁 ・果物 ・牛乳 ・ビスケット 	
22	23	24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ・巣ごもり目玉焼き ・刻み昆布煮 ・なめこ汁 ・牛乳 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ナゲットカレー ・福神漬け ・果物 ・牛乳 ・ほうれん草クッキー 	<ul style="list-style-type: none"> ・茶わん蒸し ・レンコンの当座煮 ・すまし汁 ・ヤクルト ・牛乳 ・彩りあられ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の塩焼き ・野菜のドレッシング和え ・とうふ汁 ・牛乳 ・フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミラノ風ハンバーグ ・かぼちゃのポタージュ ・果物 ・ミルク ★さつま芋もち 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・わかめスープ ・果物 ・牛乳 ・おせんべい 	
29	30	31	<p>明けましておめでとうござります</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の天ぷら ・もやしの昆布和え ・玉子スープ ・ミルク ・肉まん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉とゴボウのサラダ ・厚揚げの甘辛煮 ・コンソメスープ ・牛乳 ・果物 		<p>お部屋に行くと「先生！」と声をかけてくれる子ども達。そばにいくと「これ美味しい」や「これ好き～」だけでなく、「これ頑張ってる食べるけ見よって！」とお願いされることも。そんな頑張る子ども達が嫌いで食べれなかった物が苦手だけど食べれる！になるようにこれからも関わっていただけたいと思います。</p>			

家族の幸せを願う鏡開き

1月11日は、お正月にお供えした鏡餅を下げる鏡開きです。鏡餅は神さまにお供えしたもので、刃物を使うのは縁起が悪いとされているため、包丁を使わず木槌で割ったり手で細かくしたりします。分けたお餅をお汁粉などにすることで、家族の幸せや1年の無病息災を願います。

「食べない」に悩んだときは、食にも個性があるので一人ひとり食べる量は違いますが、お腹がすいていない、硬さが合わない、自我が芽生え好き嫌いが出てきた、など食べない理由は様々です。あまり食べる量にとらわれず、食べる時間を変える、味付けや硬さを変えるなどの工夫をしてみましょう。楽しい食事の時間を作れるような声掛けをすることも有効です。

お誕生会

ポテトのマヨネーズ焼き
サラダ
ウィンナー
フライコキール
玉子スープ
フルーツゼリー

2月のお誕生会は8日(水)です!

