

### ●鏡開き●

お正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して食べる行事のことです。鏡餅や鏡開きの『鏡』は平和・円満の意義があり、『開き』は末広がりを意味します。

### ●春の七草●

1月7日は七草の日です。七草粥に入れる春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、です。お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ご飯に七草粥を食べるそうです。

**お誕生会**

- ツナのチーズキッシュ
- サラダ
- フライコキール
- ウインナー
- 中華スープ
- フルーツ
- ゼリー

来月のお誕生会は7日(水)です

★マークは新メニューです

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	 <p>元旦 2024</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・年明けうどん</li> <li>・手作りがんも</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・七草粥</li> <li>・大根煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華風野菜炒め</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・果物</li> </ul>
7	8	9	10	11	12	13
	 <p>成人の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏すき風煮</li> <li>・味玉子</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<p>お誕生会</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・コーンフレーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・クッキー</li> </ul>
14	15	16	17	18	19	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆の磯煮</li> <li>・のり塩粉ふき芋</li> <li>・きのこ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏すき風煮</li> <li>・味玉子</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ブチエクレア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・彩りあられ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・かりんとう</li> </ul>
21	22	23	24	25	26	27
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★かぼちゃコロッケ</li> <li>・もやしのナムル</li> <li>・とうふ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏すき風煮</li> <li>・味玉子</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・梅ヶ枝餅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・おせんべい</li> </ul>
28	29	30	31			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウインナーの     ホイル焼き</li> <li>・刻み昆布煮</li> <li>・とうふ汁・ヤクルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏すき風煮</li> <li>・味玉子</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ドーナツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ビスケット</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウインナーの     ホイル焼き</li> <li>・刻み昆布煮</li> <li>・とうふ汁・ヤクルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツカレー</li> <li>・福神漬け</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>

寒暖差が激しく、体調管理が難しい季節になりました。バランスの良い食事と睡眠をたくさんとって、冬を乗り切って欲しいです



