



1月の行事・こんだて

2021年



日	曜	行事
1	金	元旦
2	土	
3	日	
4	月	仕事始め
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	始業式 リトミック
9	土	
10	日	
11	月	成人の日
12	火	英語あそび 入園申し込み開始
13	水	
14	木	ひまわりの会 新人研修(釘宮)
15	金	リトミック サッカー教室(5歳児)
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	お弁当日・味噌作り
21	木	教育アドバイザー研修(元永)
22	金	誕生会 入園申し込み締め切り
23	土	私立幼稚園オンライン研修(姫野・板井)
24	日	
25	月	公開保育
26	火	英語あそび公開 中堅職員研修 国東市保幼小連携会議
27	水	試食会
28	木	
29	金	リトミック公開
30	土	
31	日	

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	4	5	6	7	8	9	10
9時のおやつ	牛乳, 芋けんぴ	牛乳, 果物	牛乳, スコーン	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	
昼食	鮭のチーズ焼き ひじきの和風サラダ さつま汁 果物	ポークビーンズ 五目厚焼き玉子 春雨と油揚げの酢物 果物	豆腐ハンバーグ 野菜炒め 中華風コンスープ 果物	魚の照り焼き わかめのごま風味和え 大根と油揚げの味噌汁 果物	筑前煮 ブロッコリーのおひたし 春雨サラダ 果物	肉うどん 果物	
3時のおやつ	ミルク, リンゴの蒸しパン	麦茶, 鶏そぼろおにぎり	ミルク, フルーツパン	ミルク, 大学芋	ミルク, 麩の黄粉スナック	牛乳, かりんとう	
日にち	11	12	13	14	15	16	17
9時のおやつ	成人の日	牛乳, 野菜スティック	牛乳, 果物	牛乳, 黄粉入り蒸しパン	牛乳, 果物	牛乳, 果物	
昼食		豚肉と玉ねぎの生姜焼き チロリアンサラダ 白菜のクリームスープ 果物	魚の天ぷら 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁 果物	すき焼き風煮 キャベツのごま味噌和え さつま芋の素揚げ 果物	魚の梅しそ焼き 卵と小松菜のサラダ わかめと豆腐のすまし汁 果物	しいたけ入り ミートソーススパゲティ 果物	
3時のおやつ		ミルク, ごぼうブラウニー	ぜんざい	カルビスゼリー	ミルク, スキムミルクもち	牛乳, 黄粉おかき	
日にち	18	19	20	21	22	23	24
9時のおやつ	牛乳, ミレービスケット	牛乳, 果物	牛乳, チーズ入り蒸しパン	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 果物	
昼食	豆腐の五目炒め 照り焼きチキン スパゲッティとツナのサラダ 果物	小松菜とソーセージのご飯 鯖の味噌煮 刻み昆布煮, かしわ汁 果物	お弁当日	から揚げ ほうれん草のごま和え 卵スープ 果物	カレーライス しいたけ入りつくねバーグ ごぼうサラダ 果物	味噌煮込みうどん 果物	
3時のおやつ	ミルク, フルーツケーキ	ミルク, スイートポテト	ソフール	ミルク, 黄粉団子	ミルク, さつま芋のチーズロール	牛乳, せんべい	
日にち	25	26	27	28	29	30	31
9時のおやつ	牛乳, 海藻スナック	牛乳, 果物	牛乳, 麩のカレースナック	牛乳, 果物	牛乳, ホットケーキ	牛乳, 果物	
昼食	鮭のマヨネーズ焼き 大根とツナの煮物 人参グラッセ, 中華スープ 果物	ポテトグラタン 鶏レバーの甘辛煮 野菜サラダ 果物	魚のごま味噌焼き タルタルブロッコリー さつま芋の天ぷら, もずくスープ 果物	かぼちゃコロッケ 千切りサラダ ミネストローネ 果物	うま煮 ほうれん草とツナのサラダ ししゃも 果物	洋風炊き込みご飯 わかめスープ 果物	
3時のおやつ	ミルク, さつま芋の蒸しパン	ミルク, ドーナツ	ミルク, やせうま	ミルク, フレンチトースト	みかん入りスキムヨーグルト	牛乳, ごぼうスナック	



1月7日は、お正月で疲れた胃腸を休める日です。
お腹に優しい七草粥を食べるのが良いとされています。
春の七草は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・
ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)です。



園では、子ども達が畑で育てたすずな(かぶ)とすずしろ(だいこん)を
収穫して、始業式の日(8日)に七草粥の中に入れて出します。

*せり…胃腸を丈夫にします。
*なすな…肝機能を整えてくれます。解毒や利尿作用があり、
むくみにも良いといわれています。
*ごぎょう…咳を鎮めてくれます。
*はこべら…目に良いといわれ、腹痛の薬にもなります。
*ほとけのざ…胃腸強化になります。
*すずな…ビタミンが豊富で、ジアスターゼが消化を助けます。
*すずしろ…ジアスターゼが消化を助け、風邪予防にもなります

本年もよろしくお願いいたします

*9時のおやつは0・1・2歳児のみです。 *果物は変更することがあります。 *園で使用しているお米は国内産です。