



1号

毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(普通食)

文責：竹中 千尋(栄養士)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
昼食						お休み 
午後おやつ						
	3 節分 	4	5	6	7	8
昼食	ごはん 麦茶 ドライカレー ブロッコリー中華和え 果物	ふりかけごはん 味噌汁(ほうれん草・ふのり) 鮭のムニエル風 人参甘煮 果物	バターロール 米粉のコーンポタージュ ハンバーグ ほうれん草しめじ和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) 炒め納豆 大根わかめ和え 果物	ごはん 豆乳味噌汁(キャベツ・人参) さばの照り焼き 小松菜ごま和え 果物	お休み 
午後おやつ	牛乳・大豆のケーキ	鉄強化チーズ・フルーツポンチ	牛乳・ごはんの味噌おやき	牛乳・きなこマカロニ	牛乳・レーズンパン	
	10	11 建国記念日	12	13	14	15
昼食	ごはん 味噌汁(生揚げ・大根) 鶏肉のハンガリー煮込み キャベツしめじ和え 果物	お休み 	ごはん 麦茶 さつま芋のカレー 白菜コーン和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・もやし) 豚肉の香味焼き 人参炒め煮 果物	お弁当の日 	お休み 
午後おやつ	牛乳・ごまマフィン		牛乳・焼うどん	牛乳・干し芋・市販菓子	牛乳・ミルククッキー	
	17	18	19	20	21	22
昼食	ごはん 味噌汁(切干大根・しめじ) 豆腐のツナ揚げ ブロッコリー中華和え 果物	ふりかけごはん 味噌汁(ほうれん草・ふのり) 鮭のムニエル風 人参甘煮 果物	バターロール 米粉のコーンポタージュ ハンバーグ ほうれん草しめじ和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) 炒め納豆 大根わかめ和え 果物	ごはん 豆乳味噌汁(キャベツ・人参) さばの照り焼き 小松菜ごま和え 果物	お休み 
午後おやつ	牛乳・大豆のケーキ	鉄強化チーズ・フルーツポンチ	牛乳・ごはんの味噌おやき	牛乳・きなこマカロニ	牛乳・レーズンパン	
	24 振替休日(天皇誕生日)	25	26	27 お誕生会	28	
昼食	お休み 	ごはん 味噌汁(芋・白菜) 鶏肉のから揚げ 大根えのき和え 果物	ごはん 麦茶 さつま芋のカレー 白菜コーン和え 果物	わかめごはん スープ(人参・コーン) ボークチャップ 小松菜ともやしのサラダ ゼリー	ごはん 味噌汁(チンゲン菜・麩) ツナ入りオムレツ ブロッコリーごま和え 果物	
午後おやつ		ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・焼うどん	牛乳・干し芋・市販菓子	牛乳・ミルククッキー	