



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 元旦	2	3	4
昼食			お休み 	お休み 	お休み 	ちゃんこ風うどん 青のりポテト 果物
午後おやつ						牛乳・市販菓子
	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 麦茶 ツナカレー 大根わかめ和え 果物	バターロール 人参ポターージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ 果物	ごはん 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋の味噌煮 果物	ごはん 味噌汁(玉ねぎ・ふのり) うま煮 白菜ごま和え 果物	ごはん 味噌汁(もやし・わかめ) マーボー豆腐 ほうれん草お浸し 果物	醤油ラーメン さつまいもの含め煮 果物
午後おやつ	牛乳・スイートポテト	七草風粥・鉄強化チーズ	牛乳・ジャムスコーン	牛乳・ソフトドーナツ	牛乳・メロンパン	牛乳・市販菓子
	13 成人の日	14	15 始業式	16	17	18
昼食	お休み 	ごはん 根菜汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのり和え 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) かれいフライ 小松菜のナムル 果物	ごはん 麦茶 ハヤシライス ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物	お弁当の日 	ちゃんこ風うどん 青のりポテト 果物
午後おやつ		牛乳・ミルクパン	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・干し芋・市販菓子	牛乳・オレンジミルクケーキ	牛乳・市販菓子
	20	21	22	23	24 おもちつき	25
昼食	ごはん 麦茶 ツナカレー 大根わかめ和え 果物	バターロール 人参ポターージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ 果物	ごはん 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋の味噌煮 果物	ごはん 味噌汁(玉ねぎ・ふのり) 大豆と鶏肉の煮物 白菜ごま和え 果物	雑煮 みかん ※おにぎりのご用意を お願いします	醤油ラーメン さつまいもの含め煮 果物
午後おやつ	牛乳・スイートポテト	鶏雑炊・鉄強化チーズ	牛乳・ジャムスコーン	牛乳・ソフトドーナツ	牛乳・メロンパン	牛乳・市販菓子
	27	28	29	30 お誕生会	31	
昼食	ごはん 味噌汁(油揚げ・小松菜) 豚肉のごま揚げ 大根ツナサラダ 果物	ごはん 根菜汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのり和え 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) かれいフライ 小松菜のナムル 果物	豚丼 味噌汁(人参・しめじ) ブロッコリー味噌マヨネーズ ゼリー	ごはん 豆乳味噌汁(白菜・コーン) さば照り焼き ほうれん草のソテー 果物	
午後おやつ	牛乳・キャロットクッキー	牛乳・ミルクパン	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・干し芋・市販菓子	牛乳・オレンジミルクケーキ	