



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 | |