

1月献立表

(旬の食材)

(かぶ・白菜・季節の柑橘)

	日(月)	日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
10時						パックジュース
昼食			(年始休日)	(年始休日)	(年始休日)	わかめごはん 回鍋肉 コーンサラダ
15時						牛乳 菓子
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	スタミン
昼食	ドライカレー レタスサラダ バナナ	玄米ごはん 魚肉ソーセージの 磯辺揚げ 小松菜のお浸し みかん	玄米ごはん 鶏肉のレモン煮 野菜炒め 汁物	玄米ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ツナサラダ おかずいりこ	玄米ごはん 豚肉のごま焼き かぶの和え物 みそ汁	ごはん 牛肉のもろみ煮 りんごサラダ
15時	牛乳 菓子	七草粥	牛乳 菓子	牛乳 揚げうどん	牛乳 甘酒入り蒸しパン	飲むヨーグルト 菓子
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
10時		牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	スタミン
昼食	(成人の日)	玄米ごはん おでん 白菜のお浸し バナナ	玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 汁物 (納豆)	玄米ごはん サバの竜田揚げ 白和え みかん	パン・牛乳 鶏肉のチーズ焼き ハムサラダ りんご	ごはん 厚揚げの煮物 きゅうりのごま和え
15時		牛乳 菓子	牛乳 菓子	焼きそば	雑炊	牛乳 菓子
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	スタミン
昼食	玄米ごはん 豚肉のケチャップ煮 ブロッコリーの ごま和え スープ	玄米ごはん 照り煮ミートボール 小松菜のサラダ 汁物	焼き鳥丼 かぼちゃサラダ バナナ	玄米ごはん 高野豆腐の煮物 キャベツのお浸し りんご	玄米ごはん 牛肉のねぎ焼き もやしの酢和え 汁物 (ししゃも)	ゆかりごはん 豚肉の甘辛煮 フレンチサラダ
15時	牛乳 菓子	牛乳 あんバターサンド	牛乳 おからマフィン	牛乳 じゃが芋のガレット	牛乳 菓子	野菜ジュース 菓子
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	日()
10時	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	
昼食	パン シチュー(かぶ) キャベツのマリネ みかん	玄米ごはん コロケ マカロニサラダ バナナ	玄米ごはん 煮魚 チンゲン菜の ごま和え スープ	玄米ごはん 豚肉のスタミナ焼き もやしのおかか和え みそ汁	玄米ごはん 肉豆腐 白菜のナムル りんご	
15時	焼きおにぎり	牛乳 ベーコン蒸しパン	チヂミ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	

- ・材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・24日のししゃもはぺんぎん・らいおん組、15日の納豆はらいおん組が食べます。
- ・パンの日について…こあら・りす組はロールパン、あひる・ぺんぎん・らいおん組は米粉パンになります。
- ・今月の食育の日は日曜日に当たるため行いません。
- ・菓子の日の1階クラスは2,3種類の中から好きな菓子を選びます。