

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			4	5	6	7
昼食			麦ごはん チンゲンサイのみそ汁 チキンマレード煮 野菜炒め プルーン	ロールパン クリームシチュー 切り干し大根サラダ バナナ	麦ごはん 白菜のみそ汁 ハンバーグ デークニーイリチー りんご	あわご飯 中華丼 ゆし豆腐 かぼちゃサラダ オレンジ
午後			酪農牛乳 チーズ蒸しパン	ほうじ茶 納豆みそおにぎり	酪農牛乳 ピザトースト	酪農牛乳 人参クッキー
	9	10	11	12	13	14
昼食			麦ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉のネギ南蛮 キャベツのごま和え パイン缶	お弁当の日	麦ごはん 白菜のみそ汁 サバの香味焼 ナムル りんご	あわご飯 かぼちゃの味噌汁 すきやき風煮 れんこんのごまマヨサラダ オレンジ
午後			酪農牛乳 サターアングー	豆乳 黒糖くずもち	酪農牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)
	16	17	18	19	20	21
昼食	麦ごはん 挽きわり納豆 チムシンジ パパイアイリチー みかん	麦ごはん なすのみそ汁 魚のポテトクリーム焼 ぎんばら風煮 いちご	スパゲティーミートソース アーサ汁 土佐和え ミニゼリー	麦ごはん じゃがいものみそ汁 さばのおろし煮 いんげんソテー バナナ	沖縄そば(野菜) かぼちゃの含煮 りんご	あわご飯 マーボー豆腐 コーンスープ 胡瓜とみかんの和え物 さかなっこ味付け
午後	酪農牛乳 大学芋	酪農牛乳 ちんすこう	豆乳 ジャムパン	酪農牛乳、 マシュマロフレーク	酪農牛乳 味噌おにぎり	酪農牛乳 はちやくみ
	23	24	25	26	27	28
昼食	麦ごはん もずく丼 チンゲンサイのみそ汁 きゅうりともやしの和え物 ベビーチーズ	麦ごはん キャベツのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼 鶏と大根の煮物 バナナ	麦ごはん タコライス ほうれん草のすまし汁 白菜サラダ オレンジ	お弁当の日	麦ごはん チキンカレー フルーツサラダ	あわご飯 大根のすまし汁 ごぼうと豚肉と味噌煮 マカロニサラダ パイン缶
午後	酪農牛乳 あげパン(ココア)	酪農牛乳 スコーン	野菜ジュース ヨーグルトケーキ	酪農牛乳 お誕生日ケーキ	酪農牛乳 フライドポテト	酪農牛乳 かりんとう
	30	31	年末年始はいかがが過ぎましたでしょうか。それぞれのご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。 長い休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。 1月7日に七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。七草の若葉の生命力と栄養をいただき、お正月のごちそうのでれた胃腸を休めます。七草がそろわなくても、小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。			
昼食	あわご飯 キャベツのみそ汁 肉じゃが もずくの酢の物 さかなっこ味付け	麦ごはん 小松菜のみそ汁 ポークケチャップ なます みかん				
午後	酪農牛乳 もちもちドーナツ	酪農牛乳 シナモントースト				
	【春の七草】					