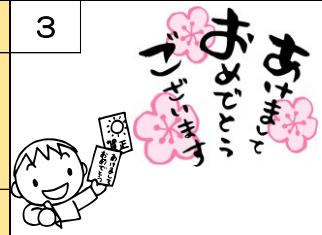
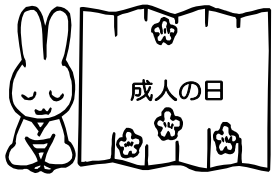
1月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	3	4 カルシウムせん	5 棒チーズ	6 ビスコ	7 バナナ	8 胚芽ビスケット
昼食		チキンカレー 千切り大根のサラダ りんごジュース	牛丼 もずくスープ ごぼうサラダ（ツナ）	ごはん 味噌汁（油揚げ） 白身魚のバーベキュー風 ひじきの白和え	ごはん つみれと野菜のスープ 麩チャンプルー パイン缶	ツナ卵サンド チキンスープ きゅうりとささみのごまサラダ ジョア
3時のおやつ		マリービスケット バナナ　ミルク	きな粉クッキー みかん　ミルク	ごまフレーク グレープフルーツ　ミルク	亀の甲せんべい りんご　ミルク	おにぎり（さつまいもご飯） お茶・麦茶　オレンジ
午前のおやつ	10	11 豆乳（フルーツ味）	12 ヨーグルト	13 ミレービスケットノンフライ	14 ハーベストセサミ	15 動物ビスケット
昼食		ミートソーススパゲティ キャベツと卵のスープ ポテトサラダ（ツナ） 黄桃	三色ごはん 味噌汁（じゃが芋） 白菜の和え物	ごはん 味噌汁（かぼちゃ） 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物　パイン缶	ごはん 味噌汁（キャベツ） じゃが芋のそぼろ煮　バナナ ほうれん草のごま和え	肉みそうどん りんご ミルク ブロッコリーとトマトのごまサラダ
3時のおやつ		マーマレードケーキ ミルク	ミルクくずもち りんご　豆乳（フルーツ味）	サツマイモのかき揚げ お茶・麦茶・桑茶	タンナファクルー みかん　ミルク	おにぎり（じゃこおかか） お茶・麦茶
午前のおやつ	17 ヨーグルト	18 ひじきスティック	19 Feウエハース	20 バナナ1/2本	21 焼き芋	22 豆乳ウエハース
昼食	ごはん すまし汁（大根） 鶏肉のくわ茶焼き きゅうりと竹輪のごま和え	ごはん　納豆 味噌汁（白菜） 豚のしょうが炒め 三色ナムル	ごはん イナムドゥチ ポパイオムレツ 人参いりちー	ごはん 味噌汁（厚揚げ） 魚のチーズ焼き　黄桃 きゅうりともやしの和え物	お子様ランチ コンソメスープ 鶏の唐揚げ　いちご パパイヤの和え物	もずく丼 果物のヨーグルト和え 味噌汁（かぼちゃ）
3時のおやつ	黒糖蒸パン ミルク	ごまクッキー ミルク	田芋のケーキ ミルク	もちもちボールドーナツ ミルク	ホットケーキ 牛乳	きな粉サンド 豆乳（フルーツ味）
午前のおやつ	24 野菜スティック	25 こざかなせんべい	26 ぶどうゼリー（Fe）	27 はちゃ棒	28 さつまいもぼーろ	29 まがりせんべい
昼食	バターパン チキンクリームシチュー キャベツのサラダ ぶどうジュース	マージンごはん 味噌汁（玉ねぎ） レバーフライ 小松菜ともやしのあえ物 パイン缶	ごはん 味噌汁（山東菜） 牛肉のみそ焼き　トマト ブロッコリーのサラダ	お弁当会	沖縄そば 野菜炒め バナナ	強ジューシー 冬瓜と豆腐のすまし汁 さばの塩焼き 乱切りきゅうり
3時のおやつ	手づくりちんすこう みかん　ミルク	ココアマフィン ミルク	マドレーヌ バナナ　ミルク	ミルク　ケーキ	ビスコ みかん　ミルク	芋けんぴ ミルク　りんご
午前のおやつ	31 焼き芋					
昼食	スタミナ丼 味噌汁（かぼちゃえのき いんげん土佐和え 黄桃					
3時のおやつ	スコーン 牛乳					

あけましておめでとうございます

2022年がスタートしました。１月はこの一年を無事に過ごせるように、健康や幸せを願って食べられるさまざまな行事食があります。

正月　　正月料理

縁起の良い食べ物が使われています。
例えば　昆布は「よろこぶ」
　　田芋は「子孫繁栄」を象徴

7日　　七草がゆ

無病息災を願います。
七つの若菜：せり・なずな・おぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

11日　　鏡開き

神様にお供えした鏡餅を小さき割り、お汁粉（ぜんざい）などに入れてたべます。