



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			4	5	6	7
昼食			カルシウムせん	棒チーズ	ビスコ	胚芽ビスケット
3時のおやつ			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	ツナ卵サンド きゅうりとささみのごまサラダ チキンスープ ミルク
午前のおやつ	9	10	11	12	13	14
昼食		バナナ	豆乳 (フルーツ味)	ヨーグルト	焼き芋	丸ポウロ
3時のおやつ		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 黄桃	三色ごはん 味噌汁 (大根) 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 (ほうれん草) 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの酢の物	ごはん つみれと野菜のスープ 麩チャンプルー パイン缶	マーボー丼 卵スープ さつまいものサラダ みかん
午前のおやつ	16	17	18	19	20	21
昼食	ハーベストセサミ	はちャ棒	ひじきスティック	Feウエハース	ミレビスケットノンフライ	こざかなせんべい
3時のおやつ						
午前のおやつ	23	24	25	26	27	28
昼食	ポークカレー キャベツのサラダ プリン	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 イナムドゥッチ ポパイオムレツ 人参いりちー	ごはん 味噌汁 (じゃが芋) 魚のケチャップソース パパイヤの和え物	お子様ランチ コンソメスープ 鶏の唐揚げ いちご ブロッコリーの梅マヨあえ	もずく丼 フライドかぼちゃ 味噌汁 (白菜) りんご
3時のおやつ	フロランタン りんご ミルク	田芋のケーキ ミルク	黒糖蒸パン ミルク	ごまクッキー バナナ ミルク	ホットケーキ 牛乳	かりんとう ミルク
午前のおやつ						
昼食	ごはん 味噌汁 (キャベツ) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え	沖縄そば 野菜炒め バナナ	マージンごはん 味噌汁 (わかめ) レバーフライ パイン缶 小松菜ともやしをあえ	お弁当の日	ごはん 納豆 味噌汁 (白菜) 豚のしょうが炒め 三色ナムル	オムライス キャベツのクリームスープ トマトのツナ和え みかん缶
3時のおやつ	ミルクくずもち りんご 豆乳	ココアマフィン ミルク	スコーン ミルク	ケーキ ミルク	ビスコ タンカン ミルク	焼き芋 ミルク
午前のおやつ	30	31	 <p>2023年 卯年 (うさぎ年) がスタート</p> <p>年末年始は楽しく過ごせたかと思いますが、生活リズムの乱れはありませんか? しっかり朝ごはんをとって体調や生活リズムを整え、今年も元気に過ごしましょう。</p> <p>「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門から飛び出る」という意味があると言われています。</p>			
昼食	野菜スティック	ヨーグルト				
3時のおやつ	もちもちポールドーナツ ミルク	手づくりちんすこう りんご 牛乳				