

1月 献立予定表

《給食目標》

- なんでも食べて寒さに負けない体を作りましょう。



日	曜	献立名
1	金	元旦
2	土	
3	日	
4	月	かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつのみそ汁 ゼリー
5	火	かぶり入りグラタン 五目スープ オレンジ
6	水	中華丼 五色和え ごま入りスープ 手作りゼリー
7	木	竹輪の磯辺揚げ 海藻サラダ 七草風汁 みかん
8	金	鶏肉のマスタード焼き ツナ入りサラダ 春雨スープ ヨーグルト
9	土	貝だくさんうどん汁 バナナ
10	日	
11	月	成人の日 
12	火	大根のベーコン煮 チンゲン菜のスープ オレンジ
13	水	肉団子 涼伴三絲 クリームシチュー ゼリー
14	木	タラのオーロラソース 磯香和え 白菜のみそ汁 ヨーグルト
15	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 牛乳 手作りゼリー
16	土	五目うどん汁 バナナ
17	日	
18	月	チキンフレーク焼き 花野菜サラダ きのことスープ ゼリー
19	火	炊き込みひじきご飯 野菜のごま和え 豚汁 りんご 
20	水	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え ワカメスープ ヨーグルト
21	木	シーフードカレー チーズ入りサラダ 牛乳 福神漬 ゼリー
22	金	ほっけの塩焼き きんぴらごぼう うすあげのみそ汁 バナナ
23	土	根菜うどん汁 バナナ
24	日	
25	月	鶏肉のごま味噌焼き スパゲティサラダ コンソメスープ りんご
26	火	誕生会
27	水	ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 大根のみそ汁 ゼリー
28	木	鮭の塩麴焼き ひじきのと竹輪の煮物 わかめの味噌汁 ヨーグルト
29	金	カリフラワーとひき肉のカレー炒め ポトフ バナナ
30	土	貝だくさんうどん汁 バナナ