



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つくしましょう



日	曜	献立名
1	土	元旦
3	月	
4	火	かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜スープ みかん 
5	水	タンメン ぎょうざ 海藻サラダ 手作りゼリー 
6	木	鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ ポトフ りんご
7	金	まぐろのオーロラソース 磯香和え きのこのみそ汁 ヨーグルト
8	土	具だくさんうどん バナナ 
10	月	成人の日 
11	火	三色丼 まぐろフレーク和え 小松菜のみそ汁 手作りゼリー
12	水	ハヤシライス 花野菜サラダ 牛乳 オレンジ 
13	木	鶏肉と根菜の甘酢照り焼き かにと豆腐のスープ 手作りプリン 
14	金	鱈のミートソースかけ フロッキーのおかか和え かぶのみそ汁 ヨーグルト
15	土	五目うどん バナナ
17	月	ひき肉とカリフラワーのカレー炒め ワンタンスープ フルーツクリーム和え
18	火	鮭の塩麹焼き 五目きんぴら きゃべつのみそ汁 手作りゼリー
19	水	酢豚 卵スープ りんご 
20	木	肉団子 涼伴三絲 クリームシチュー オレンジ 
21	金	ササミのレモンソース煮 マカロニサラダ 大根のみそ汁 ヨーグルト 
22	土	根菜入りうどん バナナ
24	月	赤魚の甘みそ焼き ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁 りんご 
25	火	ポークカレー 青じそサラダ 牛乳 福神漬 手作りゼリー 
26	水	チキンフレーク焼き 大根とツナのサラダ 五目スープ オレンジ
27	木	春巻き ナムル 麻婆豆腐 牛乳プリン
28	金	お楽しみ献立  お誕生日 おめでとう
29	土	わかめ入りうどん バナナ
31	月	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え 中華コーンスープ フルーチェ