

1月の献立

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
おめでとう	<p>あけまして おめでとうございます</p>  <p>今年もおいしいものをたくさん食べよう</p>				<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> けんちんうどん バナナ
おやつ					青菜おむすび お茶	胡麻クッキー 牛乳
	8	9	10	11	12	13
おめでとう		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根の味噌汁 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん 豆腐のすまし汁 大根と豚肉の煮物 おからのスキムサラダ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぶの味噌汁 のりあげ 白菜とりんごのサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのスキム入味噌汁 吉野煮 ブロッコリーのお浸し みかん 	<ul style="list-style-type: none"> スープ スパゲティー ネーブル
おやつ		豆乳パンケーキ 牛乳	チンピン 牛乳	ぜんざい お茶	青のりポテト 牛乳	トマト カップケーキ 牛乳
	15	16	17	18	19	20
おめでとう	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なめこの味噌汁 さけの西京焼き キャベツのお浸し みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏肉のから揚げ 大根とハムの磯和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白菜スープ おでん バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 根菜カレー フレンチサラダ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツの味噌汁 ホッケの塩焼き 煮ごめ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば バナナ
おやつ	小豆クッキー 牛乳	ぼんかん 牛乳	じゃこマヨトースト 牛乳	もちもちドーナツ 牛乳	さけおむすび お茶	たまごパン 牛乳
	22	23	24	25	26	27
おめでとう	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのコンソメスープ ポークソテー 切干大根の胡麻和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのすまし汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根の味噌汁 さわらの幽庵焼き きんぴらごぼう バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん きくらげの中華スープ 麻婆豆腐 パンサンズー ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 南瓜のスキム入味噌汁 たらのおろし煮 キャベツの酢の物 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 五目ラーメン ネーブル
おやつ	きな粉ラスク 牛乳	みかん 牛乳	黒糖まんじゅう 牛乳	人参蒸しパン 牛乳	ゆかりおむすび お茶	ひじきクッキー 牛乳
	29	30	31			
おめでとう	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白菜の味噌汁 さばの竜田揚げ 白和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん えのきのコンソメスープ 南瓜オムレツ 海藻サラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん さつま芋のスキム入味噌汁 カレー豆腐 大根なます みかん 			
おやつ	ふかし芋 牛乳	りんごマフィン 牛乳	ほうれん草 蒸しパン 牛乳	おもちを食べるときは、のどにつまらないよう注意!!		

★汁物（味噌汁・スープ）に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。
 ★発芽玄米の日は、ひよこ・ペンギン・いるか・ぱんだ・きりん組は白ごはんです。
 ★嗜むことを大切にするために、おやつ献立によって「昆布・煮干し」などを付け合わせています。