



# 1月 献立表



日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ
4	金	牛乳	ご飯 五目煮豆 紅白なます りんごきんとん	お茶 ヨーグルト
5	土	牛乳	みそうどん かき	牛乳 ワッフル
7	月	牛乳	カレーライス きゅうりのごま酢和え みかん	お茶 七草がゆ
8	火	リンゴジュース	ご飯 白身魚のフライ 白菜のごまあえ トマト	牛乳 ウエハース
9	水	牛乳	ご飯 豚肉のしょうが炒め ひじきのサラダ みそ汁	牛乳 シュークリーム
10	木	牛乳	わかめご飯 魚のみそ煮 スティックサラダ 清汁	牛乳 ポップコーン チーズ
11	金	牛乳	マーボー丼 キャベツのごま酢和え かき	牛乳 キャロット蒸しパン
12	土	牛乳	きのこスパゲティー りんご	牛乳 菓子パン
15	火	乳酸飲料	ご飯 魚のカレー焼き わかめと大根のサラダ なめこ汁	お茶 プリン
16	水	牛乳	ご飯 大根入りおでん 青菜とかまぼこのごまあえ 粉ふきいも	牛乳 チョコサンド
17	木	牛乳	ご飯 鶏肉の甘辛煮 きんぴらごぼう ボイルブロッコリー	牛乳 えびせんべい
18	金	牛乳	ご飯 魚のしぐれ煮 春雨サラダ しいたけ入りわかめ汁	お茶 炊き込みご飯
19	土	牛乳	中華そば トマト	牛乳 クッキー
21	月	牛乳	ご飯 中華風炒め きゅうりともやしのごまあえ いちご	リンゴジュース プリッツ
22	火	牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き きゅうりのおかかあえ 豚汁	牛乳 手作りラスク
23	水	牛乳	ご飯 納豆のかき揚げ 青菜とコーンのごまあえ バナナ	牛乳 ビスケット
24	木	キャロットジュース	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーのサラダ みかん	お茶 フルーツゼリー
25	金	牛乳	ご飯 白身魚の煮物 コロコロフレンチサラダ かき	お茶 焼きそば
26	土	牛乳	きつねうどん りんご	牛乳 マフィン
28	月	牛乳	ご飯 ちくわの磯辺揚げ 青菜のごまあえ つみれ汁	牛乳 あんまん
29	火	牛乳	ご飯 すきやき キャベツとワカメの甘酢和え トマト	牛乳 源氏パイ
30	水	牛乳	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 トマトのフレンチサラダ ミルクスープ	牛乳 チーズおかき
31	木	牛乳	ご飯 魚のトマトソース煮 五目白和え みかん	牛乳 マカロニきな粉和え

