



1月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (土)		元日				
3 (月)		あけまして おめでとうございます				
4 (火)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ ミニゼリー 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・ミニゼリー	麦茶 鉄入りビスケット
5 (水)	麦茶 みかん	肉じゃが 温野菜 おかゆ	米・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	麦茶 蒸しパン
6 (木)	麦茶 ウエハース	煮込みうどん かぶの煮物 温野菜	ゆでうどん	鶏肉	玉葱・人参・かぶ ほうれん草・きゅうり	麦茶 バナナ
7 (金)	麦茶 マンナ	キャロットがゆ 鶏肉の煮物 温野菜 スープ	米・豆腐	鶏肉	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・わかめ	麦茶 ゼリー
8 (土)	麦茶 ハイハイン	野菜がゆ きゅうり 麦茶	米	しらす	キャベツ・玉葱・人参 きゅうり	
11 (火)	麦茶 ウエハース	肉じゃが 温野菜 みそ汁 納豆 おかゆ	米・じゃが芋・納豆・みそ	豚肉	玉葱・人参・白菜 もやし・きゅうり・大根	麦茶 バナナ
12 (水)	麦茶 リンゴ	ぶりの照り焼き 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・みそ・ふ	ぶり	玉葱・人参・もやし きゅうり・キャベツ	麦茶 お野菜せんべい
13 (木)	麦茶 ボーロ	食パン ブロッコリー すいとん いよかん	米・食パン	豚挽肉	大根・人参・ブロッコリー もやし・きゅうり・いよかん	麦茶 さつまい
14 (金)	麦茶 マンナ	ベビーハヤシ 温野菜	米	豚肉	玉葱・人参・大根 きゅうり	麦茶 ホットケーキ
15 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	



1月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 (月)	麦茶 ボーロ	そばろがゆ 温野菜 みそ汁	米・みそ	鶏挽肉	ほうれん草・大根・人参 きゅうり・キャベツ・もやし	麦茶 お野菜リング
18 (火)	麦茶 マンナ	味噌煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん・じゃが芋	鶏肉	大根・人参・かぶ きゅうり	麦茶 バナナ
19 (水)	麦茶 みかん	しらすがゆ 温野菜 たらの煮つけ みそ汁	米	しらす・たら	キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・もやし	麦茶 かぼちゃクッキー
20 (木)	麦茶 お野菜せんべい	食パン 野菜スープ リンゴ	食パン	豚肉	キャベツ・玉葱・人参 もやし・リンゴ	麦茶 ボーロ
21 (金)	麦茶 ウエハース	煮込みハンバーグ 温野菜 スープ おかゆ	米	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 小魚せんべい
22 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
24 (月)	麦茶 ボーロ	豚肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米	豚肉	白菜・玉葱・人参 もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 じゃが芋
25 (火)	麦茶 マンナ	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん	しらす	人参・玉葱・小松菜 キャベツ・きゅうり	麦茶 ゼリー
26 (水)	麦茶 小魚せんべい	しらす納豆 南瓜サラダ 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・納豆・みそ・ふ	しらす	キャベツ・玉葱・人参 もやし・南瓜・きゅうり	麦茶 蒸しパン
27 (木)	麦茶 かぼちゃクッキー	食パン トマトスープ みかん	食パン・じゃが芋	鶏肉	キャベツ・もやし・玉葱 人参・みかん	麦茶 しらすがゆ
28 (金)	麦茶 バナナ	松風焼き 温野菜 すまし汁 おかゆ	米・豆腐	鶏挽肉	人参・玉葱・ほうれん草 もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 焼き芋
29 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
31 (月)	麦茶 ウエハース	鶏肉の煮物 スパサラダ けんちん汁 おかゆ	米・豆腐・スパゲティ	鶏肉	きゅうり・人参・大根	麦茶 鉄入りビスケット

