

1月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
						1		2		3		4	
5		6		7	七草	8		9		10		11	
		玄米ご飯 さんまの甘露煮 ひじきのサラダ 玉ねぎのスープ 385kcal (3-5歳) 289kcal (1-2歳)		玄米ご飯 七草うどん タコさんウインナー みかん 343kcal (3-5歳) 257kcal (1-2歳)		玄米ご飯 カレーライス しゃきしゃきサラダ りんご 420kcal (3-5歳) 315kcal (1-2歳)		玄米ご飯 厚揚げのきのこステーキソース れんこんサラダ 玉ねぎスープ 390kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)		玄米ご飯(ひじきチャーハン) 人参の梅ごま和え かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 376kcal (3-5歳) 282kcal (1-2歳)			
12		13		14		15		16		17		18	
				玄米ご飯 ミートボール肉じゃが 海藻サラダ 素麺のすまし汁 グレープフルーツ 392kcal (3-5歳) 294kcal (1-2歳)		玄米ご飯(ウインナーピラフ) おさかなのカツ コールスロー バナナ 373kcal (3-5歳) 280kcal (1-2歳)		玄米ご飯 野菜のチャンプル風 かぼちゃのバター煮 大根のみそ汁 ネーブル 490kcal (3-5歳) 307kcal (1-2歳)		玄米ご飯 焼き鳥風ソテー グリーンマッシュポテト かぶのスープ 380kcal (3-5歳) 285kcal (1-2歳)			
19		20		21		22		23		24		25	
		玄米ご飯 さんまの甘露煮 ひじきのサラダ 玉ねぎのスープ 388kcal (3-5歳) 291kcal (1-2歳)		玄米ご飯 けんちんうどん タコさんウインナー みかん 352kcal (3-5歳) 264kcal (1-2歳)		玄米ご飯 カレーライス しゃきしゃきサラダ りんご 420kcal (3-5歳) 315kcal (1-2歳)		玄米ご飯 厚揚げのきのこステーキソース れんこんサラダ 玉ねぎスープ バナナ 390kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)		玄米ご飯(ひじきチャーハン) 人参の梅ごま和え かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 376kcal (3-5歳) 282kcal (1-2歳)			
26		27		28		29		30		31			
		玄米ご飯 魚のごまみそ焼き トマトコーン納豆 さといものすまし汁 353kcal (3-5歳) 265kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ミートボール肉じゃが 海藻サラダ 素麺のすまし汁 グレープフルーツ 392kcal (3-5歳) 294kcal (1-2歳)		玄米雪だるまライス おさかなのカツ コールスロー バナナ 403kcal (3-6歳) 302kcal (1-3歳)		玄米ご飯 野菜のチャンプル風 かぼちゃのバター煮 大根のみそ汁 ネーブル 409kcal (3-7歳) 307kcal (1-4歳)					

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。