

月	火	水	木	金	土
					1 元旦
3 年始休	4 焼き鮭・ポイルキャベツ・大豆のこっくりきんぴら・厚揚げの味噌汁・バナナ	5 高野豆腐の卵とじ・キャベツとちくわのおかかかえ・すまし汁・みかん	6 チンジャオロース・春雨の酢の物・ワカメスープ・リンゴ	7 とり天・ミニトマト・和風サラダ・豆腐の味噌汁・バナナ	8 クリームシチュー・きのこソテー・みかん
	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ ②飲むヨーグルト・醤油せんべい 〔3時〕牛乳・イチゴジャム入り蒸しパン	〔9時〕 ①牛乳・ぼたぼた焼き ②牛乳・満月せんべい 〔3時〕フライドポテト	〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・きなこせんべい 〔3時〕牛乳・チョコチップクッキー	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕七草粥	〔9時〕 ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・バタークラッカー 〔3時〕飲むヨーグルト・コーンパン
10 成人の日	11 鶏肉のマヨネーズ焼き・ポイルキャベツ・ワカメの酢の物・すまし汁・リンゴ	12 ひじきの五目煮・ツナ入りサラダ・ナスの味噌汁・バナナ	13 厚揚げと豚肉の甘辛炒め・もやし中華和え・すまし汁・みかん	14 魚のフライ・ミニトマト・紅白なます・白菜の味噌汁・いちご	15 ハッシュドビーフ・福神漬け・ポテトサラダ・リンゴ
	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ ②飲むヨーグルト・黒かりんとう 〔3時〕牛乳・ぜんざい	〔9時〕 ①牛乳・かすてらボーロ ②牛乳・満月せんべい 〔3時〕牛乳・マカロニかりんとう	〔9時〕 ①牛乳・醤油せんべい ②牛乳・ミニサラダ 〔3時〕ピラフ	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳・南瓜のホットケーキ	〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・かすてらボーロ 〔3時〕飲むヨーグルト・ガトーショコラ
17 ミネストローネ・パン・ブロッコリーサラダ・いちご	18 ブリの照り焼き・ミニトマト・ほうれん草のピーナッツ和え・すまし汁・バナナ	19 豚肉の生姜焼き・大根サラダ・なめこの味噌汁・みかん	20 切り干し大根の煮物・きゅうりとワカメの甘酢和え・すまし汁・リンゴ	21 チキン南蛮・ナムル・豆腐の味噌汁・いちご	22 豚汁・小松菜のおかかかえ・みかん
〔9時〕 ①牛乳・満月せんべい ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕じゃことおかかのおにぎり	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・黒かりんとう ②飲むヨーグルト・バタークラッカー 〔3時〕牛乳・シリアルおこし	〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・星たべよ 〔3時〕わかめうどん	〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・かすてらボーロ 〔3時〕おやき	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳・カルピス蒸しパン	〔9時〕 ①牛乳・醤油せんべい ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕飲むヨーグルト・メロンパン
24 チキンカレー・福神漬け・ごぼうのマヨサラダ・バナナ	25 ミートローフ・ポイルブロッコリー・もやし韓国風和え物・すまし汁・いちご	26 豚バラとレンコンの炒め物・水菜入りサラダ・もずくの味噌汁・みかん	27 鶏肉のトマト煮・春雨サラダ・ニラスープ・リンゴ	28 魚の竜田揚げ・ふかし芋・ホーレン草のゴマ和え・えきの味噌汁・バナナ	29 牛丼・たくあん・ツナ入り酢の物・いちご
〔9時〕 ①牛乳・かすてらボーロ ②牛乳・満月せんべい 〔3時〕牛乳・レモンラスク	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・バタークラッカー ②飲むヨーグルト・きなこせんべい 〔3時〕牛乳・スイートポテト	〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕皿うどん	〔9時〕 ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・かすてらボーロ 〔3時〕牛乳・チーズまんじゅう	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕焼きビーフン	〔9時〕 ①牛乳・満月せんべい ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕飲むヨーグルト・クリームパン
31 豆乳ポトフ・チロリアンサラダ・リンゴ					
〔9時〕 ①牛乳・醤油せんべい ②牛乳・バタークラッカー 〔3時〕きな粉おにぎり					



行事食

1月7日(金) 七草粥
1月11日(火) 鏡開き ぜんざい



今月の季節の野菜は ほうれん草です
1月18日(火) ほうれん草のピーナッツ和え
今月のケーキは
1月14日(金) 南瓜のホットケーキ