



日曜	9時	昼食		3時		
		主食	副食	のみもの	おやつ	
1	水	元旦				
4	土		米粉のおやつ・牛乳			
6	月	かつおスープ	白ごはん 中華風ローストチキン・ブロッコリーサラダ・みそ汁	牛乳	蒸しパン	
7	火	たまねぎスープ	白ごはん 豚のみそ焼き・キャベツサラダ・豆腐のすまし汁	麦茶	七草がゆ	
8	水	みそスープ	白ごはん 厚焼き玉子・レバーのもみじ和え・つぼん汁	牛乳	納豆焼き	
9	木	たまねぎスープ	白ごはん 八宝菜・ジャーマンポテト・ビーフンスープ	麦茶	鯖の炊き込みご飯	
10	金	みそスープ	白ごはん ぶりカツ・キャベツ・焼にんじん・大根とたまねぎのみそ汁	牛乳	米粉パンケーキ	
11	土		米粉のおやつ・牛乳			
13	月	成人の日				
14	火	かつおスープ	白ごはん 豆腐のみそ田楽・いものじっくりがし・白菜のみそ汁	牛乳	チキンナゲット	
15	水	たまねぎスープ	白ごはん 魚の西京焼き・大根なます・納豆・白菜とえのきのみそ汁	牛乳	きつね団子	
16	木	みそスープ	白ごはん 鶏肉のトマトソース・ブロッコリーサラダ・スープ	牛乳	おからケーキ	
17	金	たまねぎスープ	白ごはん カレー肉じゃが・ほうれん草の和え物・豆腐のみそ汁	麦茶	おにぎり・田作り	
18	土		米粉のおやつ・牛乳			
20	月	かつおスープ	白ごはん 豚汁・納豆・ほうれん草ともやしと卵の和え物	牛乳	お好み焼き	
21	火	たまねぎスープ	白ごはん ぶり照り焼き・ごぼうの和え物・焼じゃが芋・白菜のみそ汁	麦茶	ごへいもち風おやき	
22	水	みそスープ	ピラフ 誕生会(ハンバーグ・ポテトサラダ・スープ・果物)	牛乳	米粉いちごケーキ	
23	木	たまねぎスープ	白ごはん タンドリーチキン・ブロッコリーサラダ・豆腐のみそ汁	麦茶	せんべい	
24	金	みそスープ	白ごはん 鮭のムニエル[タルタルソース]・レタス・焼かぼちゃ・みそ汁	牛乳	大学芋	
25	土		米粉のおやつ・牛乳			
27	月	かつおスープ	白ごはん オイスターれもんチキン・こぶき芋・ブロッコリー・スープ	牛乳	米粉きな粉蒸しパン	
28	火	たまねぎスープ	白ごはん 春巻き・ブロッコリーとささみのサラダ・焼からいも・みそ汁	麦茶	鶏ごぼうめし	
29	水	みそスープ	白ごはん ハヤシライス・キャベツサラダ・ゆで卵・みそ汁	牛乳	バナナ	
30	木	みそスープ	白ごはん 洋風卵焼き・れんこんサラダ・コーンスープ	麦茶	まさごあげ	
31	金	みそスープ	白ごはん 塩さば・白和え・じゃがいもとわかめのみそ汁・りんご	牛乳	ほしいも	

1月7日(火)  
「七草がゆ」

★今月の行事食★

