



献立表



日	曜	朝のおやつ	給食	午後のおやつ
1	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月	ミルクコーンフレーク	赤飯・高野豆腐の卵とじ・紅白なます・すまし汁 	ホットケーキ・牛乳
6	火	ごま麩ラスク・牛乳	ごはん・鮭のパン粉焼き・五色和え・みそ汁	じゃがいもおやき・牛乳
7	水	きなこヨーグルト 	七草ごはん・かぼちゃのそぼろ煮・ごま和え・みそ汁	黒ごま焼きドーナツ・牛乳
8	木	マカロニココア・牛乳	麻婆茄子丼・野菜の塩昆布和え・すまし汁 	餃子の皮ピザ・牛乳
9	金	クラッカーサンド・牛乳	卵とじうどん・野菜のきんぴら・バナナ	お芋ぜんざい・牛乳
10	土	ポップコーン・牛乳	炊き込みご飯・ほうれん草のおひたし・すまし汁	
11	日			
12	月			
13	火	クラッカーサンド・牛乳	カレーライス・海藻サラダ・コンソメスープ	レーズン蒸しパン・牛乳
14	水	きなこ麩ラスク・牛乳	ごはん・とり天・野菜の白和え・のっぺい汁	野菜チップス・牛乳
15	木	マカロニみたらし・牛乳	ハンバーガー・コールスロー・フライドポテト・コンソメスープ 	お誕生日ケーキ
16	金	ミルクコーンフレーク	ごはん・肉じゃが・野菜のゆかり和え・みそ汁	プリン
17	土	ポップコーン・牛乳	ケチャップライス・ジャーマンポテト・コンソメスープ	
18	日			
19	月	クラッカーサンド・牛乳	ごはん・豚肉のしょうが焼き・野菜の梅肉和え・みそ汁	ココアミルクゼリー
20	火	青のり麩ラスク・牛乳	ごはん・鶏肉の唐揚げ・キャベツとひじきのサラダ・コンソメスープ	フライドポテト・牛乳
21	水	ジャムヨーグルト	麦ごはん・魚の西京焼き・春雨サラダ・すまし汁	ちんすこう・牛乳
22	木	ごまマカロニ・牛乳	ごはん・鶏肉のマーマレード焼き・切干大根サラダ・コンソメスープ	お好み焼き・牛乳
23	金	ミルクコーンフレーク	ごはん・チンジャオロース・ナムル・中華スープ 	マーラーカオ・牛乳
24	土	ポップコーン・牛乳	カレーチャーハン・野菜のきんぴら・すまし汁	
25	日			
26	月	クラッカーサンド・牛乳	ネギ塩豚丼・野菜のおかか和え・みそ汁	きなこ蒸しパン・牛乳
27	火	麩ラスク・牛乳	ごはん・鶏肉と白菜のガリバタ炒め・小松菜の煮びたし・すまし汁	大学芋・牛乳
28	水	のりしおポテト・牛乳	麦ごはん・魚の竜田揚げ・キャベツのさっぱり和え・みそ汁	いちごスコーン・牛乳
29	木	マカロニきなこ・牛乳	ごはん・ポテトコロッケ・大根サラダ・コンソメスープ	ミルクもち
30	金	ミルクコーンフレーク	ごはん・はんぺんのツナチーズ焼き・しりしり・すまし汁	かぼちゃクッキー・牛乳
31	土	ポップコーン・牛乳	中華丼・きゅうりの中華和え・中華スープ	

仕入れの都合により一部献立を変更させていただくことがあります。

新年あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされましたか。おいしい食べ物を前についつい食べ過ぎたり、夜更かしをして生活リズムが乱れたりはありませんか。1月は寒さ厳しく、体調を崩しやすい時期で風邪などの感染症にかかりやすくなります。早起きして朝食を含め、3色バランスの良い食事で栄養をしっかりととり、早寝で睡眠をたっぷりとり、疲れがたまらないようにすることが大切です。

