

月	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
	<p><b>お弁当の日</b></p> <p>《3時のおやつ》 源氏パイ・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; チーズ・牛乳</p>	<p>がめ煮 すまし汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>厚揚げと挽肉のカレー煮 野菜サラダ 果物 十六穀米（かつお節）</p> <p>《3時のおやつ》 クリームパン・ミルク</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; ビスケット・牛乳</p>	<p>魚の塩焼き 七草入りかき玉汁 南瓜の煮つけ 十六穀米（ゆかり）</p> <p>《3時のおやつ》 パインケーキ・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>親子丼 小松菜入り味噌汁 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 バウムクーヘン・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; かりんとう・牛乳</p>
	10	11	12	13	14
	<p>豚肉と豆腐の旨煮 酢の物 いりこ 十六穀米（ごま塩）</p> <p>《3時のおやつ》 ぜんざい・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>魚の洋風焼き ベーコンとニラのスープ 果物【セレクト】 十六穀米（わかめ）</p> <p>《3時のおやつ》 揚げパン・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; エイセイポーロ・牛乳</p>	<p>チキンクリームシチュー ゴママヨサラダ 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 ゼリー・クラッカー・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; チーズ・牛乳</p>	<p>皮なしキッシュ 白菜と春雨のスープ ヤクルト 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 北京まんじゅう・ミルク</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; 果物・ヤクルト・お茶</p>	<p>ミートスパゲティ 豆乳スープ 果物</p> <p>《3時のおやつ》 ミニサラダ・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; ウエハース・牛乳</p>
	17	18	19	20	21
<p>ツナ入りオムレツ 冬野菜のミルクスープ ブロッコリー 十六穀米（のり佃煮）</p> <p>《3時のおやつ》 オートミールレーズンクッキー・ミルク</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>魚の南蛮漬け 大根スープ 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 杏仁豆腐・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; 黒棒・牛乳</p>	<p>ポトフ 南瓜のサラダ いりこ 十六穀米（ゆかり）</p> <p>《3時のおやつ》 ミルクスコーン・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>すぎ焼き風煮 野菜の味噌和え 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 ピザトースト・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; シスコーン・牛乳</p>	<p>豚肉と白菜のゴママヨ炒め ツナと若布のスープ 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 さつま芋入り蒸しパン・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; チーズ・牛乳</p>	<p>牛肉と大根の煮つけ 卵豆腐のスープ 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; ビスケット・牛乳</p>
24	25	26	27	28	29
<p>魚のコーンマヨ焼き 金時豆のクリームスープ 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩）</p> <p>《3時のおやつ》 野菜たっぷり蒸しケーキ・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; エイセイポーロ・牛乳</p>	<p>竹輪の二色揚げ さつま芋入り味噌汁 ヤクルト 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・ミルク</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; 果物・ヤクルト・お茶</p>	<p>ヨーグルトカレー スパゲティサラダ 果物 十六穀米</p> <p>《3時のおやつ》 オレンジゼリー・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; ウエハース・牛乳</p>	<p>厚揚げのそぼろあんかけ 大根サラダ いりこ 十六穀米（わかめ）</p> <p>《3時のおやつ》 ハニーサンド・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; 果物・牛乳</p>	<p>ひじきご飯 松風焼き お吸い物 ブロッコリーのじゃこ和え</p> <p>《3時のおやつ》 マリトッツォ・野菜ジュース</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; チーズ・牛乳</p>	<p>鶏南蛮 もやしと卵のソテー 果物</p> <p>《3時のおやつ》 せんべい・牛乳</p> <p>&lt;10時のおやつ&gt; クラッカー・牛乳</p>
31	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div>				

明けましておめでとうございます  
今年もよろしく  
お願いします



28日（木）お誕生会

《セレクトメニュー》  
12日（水）・24日（月）

**栄養たっぷりのココア**

ココアは「5大栄養素（タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル）」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。