

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
			がめ煮 すまし汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米 《3時のおやつ》 北京まんじゅう・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	豚肉と豆腐の旨煮 七草入りかき玉汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ハニーサンド・牛乳 ＜10時のおやつ＞ クラッカー・牛乳	鶏南蛮 もやしと卵のソテー 果物 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳
8	9	10	11	12	13
		豚肉と白菜のゴママヨ炒め しらす入り酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 さつま芋入り蒸しパン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	魚の南蛮漬け 大根スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 おしるこ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	ポトフ ほうれん草とツナのサラダ ヤクルト 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 クリームパン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・ヤクルト・お茶	親子丼 小松菜入り味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ かりんとう・牛乳
15	16	17	18	19	20
こんがりチーズキッシュ 冬野菜のミルクスープ ブロッコリー 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 ゼリー・丸ぼうろ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	厚揚げと挽肉のカレー煮 野菜サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 じゃこトースト・牛乳 ＜10時のおやつ＞ エイセイボーロ・牛乳	竹輪の磯辺揚げ さつま芋入り味噌汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 野菜たっぷり蒸しケーキ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	チキンクリームシチュー ゴママヨサラダ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ミルクスコーン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ シスコーン・牛乳	魚の洋風焼き ベーコンとニラのスープ 果物【セレクト】 十六穀米ごま塩 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	ミートスパゲティ 野菜入り若布スープ 果物 《3時のおやつ》 ウエハース・牛乳 ＜10時のおやつ＞ ビスケット・牛乳
22	23	24	25	26	27
冬野菜の味噌煮 酢の物 いりこ 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 オートミールレーズンクッキー・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	ツナ入りオムレツ 白菜と春雨のスープ 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 オレンジゼリー・牛乳 ＜10時のおやつ＞ かりんとう・牛乳	ビーフカレー スパゲティサラダ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 シュガートースト・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・ヤクルト・お茶	魚のコーンマヨ焼き 金時豆のクリームスープ 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 星たべよ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 大根サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルトケーキ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 黒棒・牛乳	牛肉とじゃが芋の炒め煮 卵豆腐のスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ クラッカー・牛乳
29	30	31	<div data-bbox="1014 1673 1825 2565"> <h2 style="text-align: center;">春の七草</h2> <p>七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>給食では かきたま汁に入れて 食べるよ！</p> </div>  </div>		
魚のオーロラソースかけ 豆腐と若布のすまし汁 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 納豆入りお好み焼き・牛乳 ＜10時のおやつ＞ ビスケット・牛乳	すき焼き風煮 野菜の味噌和え いりこ 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 りんご・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	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 《3時のおやつ》 もちきなこ・ショア ＜10時のおやつ＞ エイセイボーロ・牛乳			

あけましておめでとございます

今年もよろしく  
お願いしま



【1月の予定】

31日(水) お誕生会

《セレクトメニュー》  
19日(金)・29日(月)