



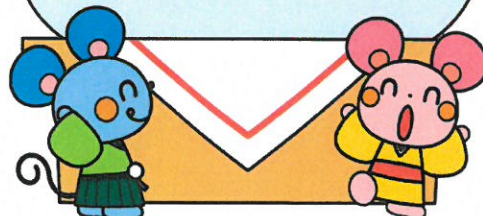
月	火	水	木	金	土
1 元日 	2 	3 	4 豚肉と白菜のゴママヨ炒め コンソメスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 クラッカー・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	5 がめ煮 すまし汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ハニーサンド・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	6 春雨丼 ツナと小松菜の炒め物 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
8 成人の日	9 インディアンマカロニ チンゲン菜のミルクスープ 果物 十六穀米 (ゆかり) 《3時のおやつ》 マーラカオ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	10 厚揚げのオイスターソース煮 拌三絲 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 パイン入りプリン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	11 魚のしそ揚げ 野菜のチャンプルー 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ぜんざい・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	12 ほうれん草のオムレツ さつまい 十六穀米 (ごま塩) ヤクルト 《3時のおやつ》 ウインナードッグ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	13 鶏南蛮 里芋と人参のそぼろ煮 果物 《3時のおやつ》 ゼリー・ビスケット・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
15 豆腐のコロコロ煮 白菜のあっさり和え 果物 十六穀米 (かつお節) 《3時のおやつ》 コーンパンケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	16 《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	17 魚のタルタルソースかけ ポトフ風スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ぶかし芋・ミルク 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	18 ココット蒸し 小松菜入り味噌汁 いりこ 十六穀米 (わかめ) 《3時のおやつ》 黄粉トースト・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	19 ポークカレー フルーツサラダ 十六穀米 《3時のおやつ》 人参ケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	20 牛肉と野菜の卵とじ もやしとハムのスープ 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
22 竹輪の磯辺揚げ 納豆汁 果物 十六穀米 (のり佃煮) 《3時のおやつ》 ジャムパン・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	23 厚揚げの酢豚風 野菜のナムル いりこ 十六穀米・ヤクルト 《3時のおやつ》 抹茶スキムミルクケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	24 ポテトオムレツ マセドアンスープ 果物 十六穀米 (しらす) 《3時のおやつ》 ぜんべい・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	25 かみかみおこわ 松風焼き かき卵汁 野菜の昆布和え 《3時のおやつ》 シュークリーム・ココアミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	26 鮭のチーズ焼き 野菜入りチキンスープ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 パン粉クッキー・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	27 肉味噌スパゲティ 豆腐と若布のスープ 果物 《3時のおやつ》 バナナマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
29 鶏肉とかぶのシチュー ゴママヨサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 青菜入りおかずパン・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	30 野菜のかき揚げ なめこ汁 いりこ 十六穀米 (ごま塩) 《3時のおやつ》 黄粉うどん・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	31 魚の照り焼き 中華風すいとん汁 ブロッコリー 十六穀米 (わかめ) 《3時のおやつ》 りんご・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳			



今年もよろしく
お願いします

1月の予定

- 11日(木) セレクトメニュー
- 19日(金) うめぐみクッキング
ポークカレー
- 25日(木) お誕生会
- 26日(金) セレクトメニュー



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。