



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2	3	4	5	6	7
昼食	ばら組の希望献立 ☆ 6日 ホットケーキ ☆ 10日 煮込みハンバーグ ☆ 20日 ミートスパゲッティ ☆ 31日 焼きそば・クレープ		ごはん ふりかけ ジャガイモのみそ汁 ミートオムレツ いろいろおひたし ゼリー	ごはん ごぼうの味噌汁 さけのコーンマヨ焼き 切干大根の炒め煮 ゼリー	けんちんうどん チキンオレンジ煮 醤油フレンチ パナナ	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリー-サラダ ゼリー
午後			牛乳 せんべい	牛乳 ミレービスケット いちご	牛乳 ホットケーキ	牛乳 せんべい
午前	9	10	11	12	13	14
昼食	成人の日 ごはん えりんぎのスープ 煮込みハンバーグ 温野菜のサラダ ゼリー		ごはん 豚汁 厚焼き卵 ひじき胡麻炒め りんご	ごはん えのきのすまし汁 鯖の人参味噌煮 かぶの梅あえ みかん	シーチキンカレーライス キャベツとひじきのサラダ ゼリー 麦茶	ごはん 中華風スープ シュウマイ 春雨とくきわかめの酢の物 ゼリー
午後		牛乳 せんべい	牛乳 味噌蒸しパン	牛乳 クッキー	牛乳 にんじんポンデケーキ	牛乳 せんべい
午前	16	17	18	19	20	21
昼食	牛乳 たまごボーロ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	牛乳 ウエファース	オレンジジュース せんべい	牛乳
午後	ごはん キャベツの味噌汁 焼き鮭 れんこんのきんぴら コンポート	肉団子カレーライス パスタサラダ ゼリー 麦茶	きつねうどん 肉じゃが バナナ	ごはん かぶのスープ 鶏肉のトマト煮込み 焼き野菜 ゼリー	ミートスパゲッティ 白菜とベーコンのスープ カリフラワーのサラダ ゼリー	わかめ御飯 ゼリー 冬野菜のシチュー チキンナゲット キャベツのサラダ
午後	みかん チーズ	牛乳 せんべい	麦茶 カルシウムおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 ケーキ	牛乳 せんべい
午前	23	24	25	26	27	28
昼食	飲むヨーグルト せんべい	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー	牛乳 ウエファース	ショア
午後	ごはん 五目スープ コーンコロッケ 水菜和風サラダ オレンジ	ごはん けんちん汁 さばのかおり焼き 白菜のおかか和え バナナ	ハヤシライス かみかみサラダ ゼリー 麦茶	ごはん じゃが芋の味噌汁 カレイの煮つけ 切干大根のねりごま和え りんご	ロールパン コンソメスープ マカロニグラタン ゼリー	ごはん 小松菜の味噌汁 ぶりの照り焼き キャベツの甘酢和え ヨーグルト
午後	牛乳 クッキー	牛乳 りんごケーキ	牛乳 肉まん	宝石ゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
午前	30	31	七草を食べよう！ 「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」。春の七草を入れた七草がゆは、「人日（じんじつ）の節句」の1月7日に食べられる風習があります。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、七草がゆとして食べたのが始まりだそうです。お正月のごちそうをたくさん食べて疲れた胃を休めるためともいわれています。			
昼食	ごはん かぶの味噌汁 焼き魚 凍り豆腐とにんじんの煮物 オレンジ	焼きそば ワンタンスープ ブロッコリー-サラダ 野菜ジュース ミニゼリー				
午後	牛乳 ビスケットパン	クレープ				