

1月 献立予定表

《給食目標》

- ・好き嫌いせず、食べましょう
- ・残さず食べ、寒さに負けない体作りをしましょう。

日	曜	献立名
1	木	元旦
2	金	休み
3	土	休み
5	月	豚丼 野菜のおかか和え 大根のみそ汁 手作りゼリー
6	火	鶏肉のごまみそ焼き マカロニサラダ 野菜スープ バナナ
7	水	マカロニグラタン コンソメスープ プルプルフルーツ
8	木	シュウマイ ナムル 麻婆豆腐 りんご
9	金	ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁 ヨーグルト
10	土	五目うどん汁 バナナ
12	月	成人の日
13	火	ハヤシライス 茹で野菜サラダ バナナ
14	水	ササミのパン粉焼き もやしサラダ 中華コーンスープ りんご
15	木	肉団子 海藻サラダ クリームシチュー みかん
16	金	鮭の揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え かきたま汁 りんご
17	土	根菜うどん汁 バナナ
19	月	三色丼 ちくわとツナのサラダ 玉ねぎのみそ汁 バナナ
20	火	鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ すまし汁 手作りゼリー
21	水	赤魚の甘みそ焼き 野菜の磯香和え じゃが芋みそ汁 オレンジ
22	木	冬野菜カレー 五色和え バナナ
23	金	塩麴唐揚げ カラフルサラダ わかめスープ オレンジ
24	土	わかめ入りうどん汁 バナナ
26	月	やみつきチキン スパサラダ チンゲン菜スープ バナナ
27	火	彩りあんかけ丼 大根とツナのサラダ 豆腐のみそ汁 みかん
28	水	誕生会 焼きそば チキンチャップ 和風サラダ 卵スープ フルーツゼリー
29	木	鶏肉とじゃが芋の味噌ソース和え ワンタンスープ フルーツクリーム和え
30	金	サバの竜田揚げ 野菜のごま和え わかめのみそ汁 バナナ
31	土	具だくさんうどん汁 バナナ