

# 1月の献立

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
2	3 玄米ご飯(むすび) じゃがいもの煮物 卵焼き ウインナー	4 玄米ご飯 カレー さつまいものサラダ もも トマト	5 玄米ご飯 コロッケ 添え野菜 いんげんの胡麻和え みそ汁(わかめ)	6 玄米ご飯 ハンバーグ じゃがいものきんぴら なすのみそ汁	7 玄米ご飯 鮭のクリーム煮 卵焼き 厚揚げの味噌いため みかん	8 玄米七草がゆ はるまき かぶとがんもの煮物 きゅうりの胡麻和え
9	10 玄米ご飯 豚汁 魚の煮付け 野菜のソテー	11 玄米ご飯 けんちん汁 ハンバーグ 卵焼き インゲンの胡麻和え	12 玄米ご飯 大根のみそ汁 なすの煮物 春巻き 杏仁豆腐	13 玄米ご飯 野菜炒め チーズ じゃがいものみそ汁 ハンバーグ	14 玄米ご飯 肉じゃが 鶏肉と野菜炒め みそ汁	15 玄米ご飯 おでん 五目豆 みそ汁
16	17 玄米ご飯 カボチャの煮物 ジャガイモのきんぴら風 わかめのみそ汁	18 玄米ご飯 中華スープ しゅうまい 春雨のマヨネーズソース	19 玄米ご飯 お好み焼き(幼稚園児) 白菜の煮物 大根のみそ汁 ハンバーグ 五目豆	20 玄米ご飯 メンチカツ みそ汁(大根) マカロニサラダ バナナ	21 玄米ご飯 みそ汁(白菜) あじのバター焼き ジャガイモの炒め物 みかん	22 玄米ご飯 カレー 添え野菜
23	24 玄米ご飯(チャーハン) 卵スープ ポテトのチーズ焼き ウインナーときゅうりの胡麻和え 黒豆	25 玄米ご飯 みそ汁 大根と魚の煮付け ウインナーと卵焼き	26 玄米ご飯 みそ汁(大根) マーボなす 餃子	27 玄米ご飯 コーンスープ 魚の竜田揚げ ポテトサラダ りんご	28 玄米ご飯 豆腐のみそ汁 魚の照り焼き サトイモのサラダ	29 玄米ご飯 みそ汁 白菜の煮物 煮豆 果物
30	31 玄米散らし寿司 すまし汁 ポークビーンズ 鶏のから揚げ	食材の関係等の事情により、予告なく変更になる場合があります。				