

日	曜	おやつ	献立	材料	おやつ
2	月	パン 牛乳	カレーライス りんごとキャベツのゴマネーズ ほうじ茶 果物	米 じゃがいも 人参 玉葱 豚肉 キャベツ ブロッコリー りんご	麩菓子 牛乳 果物
3	火	果物	大豆ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏肉 大豆 玉ねぎ じゃが芋 人参 レタス マヨネーズ	ヨーグルト クラッカー 果物
4	水	せんべい ほうじ茶	鮭塩焼き 浅漬け ひじきの炒め煮 味噌汁 果物	米 発芽玄米 鮭 白菜 ひじき さつま揚げ 人参 牛蒡 れんこん 白滝	おでん ほうじ茶 果物
5	木	ヨーグルト	野菜うどん さつま芋天ぷら しらすかき揚げ 塩もみ 果物	乾麺 鶏肉 しめじ 椎茸 人参 大根 ねぎ さつま芋 しらす 玉ねぎ	おにぎり ほうじ茶 果物
6	金	果物	ポークピカタ 千キャベツ ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 豚肉 卵 キャベツ ブロッコリー カリフラワー レタス レーズン	ビスケット 牛乳 果物
9	月	ビスケット 麦茶	筑前煮 竹輪磯辺揚げ 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏肉 人参 里芋 牛蒡 椎茸 れんこん 竹輪	芋けんぴ ほうじ茶 果物
10	火	果物	白身魚野菜あんかけ しもつかれ 味噌汁 果物	米 発芽玄米 鱈 玉ねぎ 人参 しいたけ モヤシ 筍 大根 にんじん 大豆 鮭 油揚げ	ヨーグルト ビスケット 果物
12	木	せんべい 麦茶	スパゲティミートソース コールスローサラダ 野菜スープ 果物	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ コーン缶 レーズン	ピラフ ほうじ茶 果物
13	金	果物	鰯の唐揚げ 人参の天ぷら さつま芋サラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 鰯 さつま芋 人参 レタス 玉ねぎ マヨネーズ	きな粉ラスク 牛乳 果物
16	月	ビスケット 麦茶	じゃが芋そぼろ煮 ブロッコリーおかか和え 味噌汁 果物	米 発芽玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 白滝 ブロッコリー	焼きそば ほうじ茶 果物
17	火	果物	納豆包み揚げ 大根サラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 ひき割り納豆 ねぎ 豚肉 大根 人参 レタス	せんべい ほうじ茶 果物
18	水	ビスケット 牛乳	カレーうどん 焼きシシャモ 塩もみ 果物	乾麺 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ねぎ 椎茸 シシャモ	食パン 牛乳 果物
19	木	果物	中華丼 牛蒡のサラダ 卵ときくらげのスープ 果物	米 豚肉 いか 白菜 筍水煮 人参 もやし ねぎ 玉葱 牛蒡 マヨネーズ きくらげ 卵	ヨーグルト せんべい 果物
20	金	せんべい 麦茶	お弁当の日		お楽しみ
23	月	果物	イカと里芋の煮物 小松菜磯辺和え 味噌汁 果物	米 雑穀 いか 里芋 人参 大根 さつま揚げ 椎茸 小松菜	ホットケーキ 牛乳 果物
24	火	ビスケット 牛乳	ささみチーズフライ 千キャベツ マカロニサラダ 味噌汁 果物	米 発芽玄米 ささみ チーズ キャベツ マカロニ 人参 レタス	するめ ほうじ茶 果物
25	水	果物	鯖の塩焼き ポークビーンズ 味噌汁 果物	米 雑穀 鯖 大豆 豚肉 玉ねぎ 人参	手作りパン 牛乳 果物
26	木	せんべい ほうじ茶	スパゲティクリームソース グリーンサラダ 野菜スープ 果物	スパゲティ ツナ缶 玉ねぎ コーン缶 牛乳 レタス ブロッコリー レーズン 人参	おにぎり ほうじ茶 果物
27	金	果物	松かさ焼き キャベツときのこのソテー 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏ひき肉 しいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ エノキ	お好み焼き ほうじ茶 果物

食材の入荷により献立が変更になることがあります  
寒さにまげず元気にすごしましょう。



みら