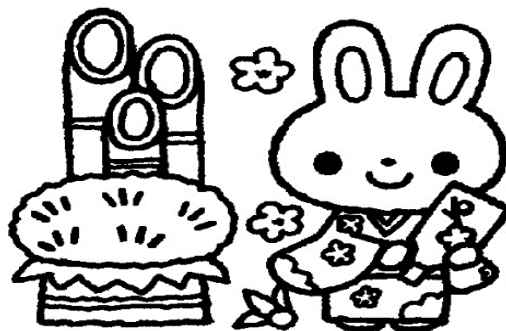


1月の指導計画・・・食文化に関心をもつ。

月	火	水	木	金	土
1/31 そぼろごはん 冬野菜スープ ほうれん草のおひたし 米・豚ミンチ・大根 人参・白菜・えのき 水菜・豚肉・玉ねぎ ほうれん草・鰹節 牛乳・フライドポテト					2 元旦
3 冬休み	4 冬休み	5 中華丼 たまごスープ みかん	6 ごはん 肉うどん きゅうりのごま和え	7 菜めし カレー肉じゃが ゆず大根	8 チキンライス わかめスープ
		米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・椎茸・もやし えび・チンゲン菜・わかめ えのき・青ねぎ・たまご みかん 牛乳・ハッピーターン	米・牛肉・うどん・人参 玉ねぎ・うすあげ かまぼこ・きゅうり・白ごま	米・野沢菜・牛肉 じゃが芋・人参・玉ねぎ 糸こんにゃく・かまぼこ ゆず・大根・酢 カレー粉 オレンジジュース・ビスコ	米・豚ミンチ・人参 玉ねぎ・コーン グリーンピース・わかめ ケチャップ・鶏ガラ 青ねぎ ヤクルト・ぼたぼた焼き
10 成人の日	11 昆布ごはん さつま汁 たまご焼き	12 ごはん さわら竜田揚げ ゆかりキャベツ 南瓜の味噌汁	13 ポークカレーライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	14 ごはん 鶏の照り焼き 小芋和風サラダ すまし汁	15 他人丼
	米・昆布・豚肉・人参 さつま芋・玉ねぎ・しめじ こんにゃく・ごぼう・味噌 青ねぎ・たまご ヤクルト・豆乳クッキー	米・さわら・片栗粉 ゆかり・キャベツ・油 南瓜・玉ねぎ・かまぼこ 青ねぎ・味噌・生姜	米・豚肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・カレー粉 きゅうり・キャベツ・コーン ウィナー・マヨドレ ゼリー 牛乳・コーンフレーク	米・鶏肉・里芋・人参 きゅうり・マヨドレ・大葉 玉ねぎ・えのき・てまりふ 青ねぎ・醤油 野菜ジュース・かりんとう	米・牛肉・人参・玉ねぎ しめじ・たまご・青ねぎ ヤクルト・星たべよ
17 ごはん すき焼き風煮 きゅうりとささみ 味噌マヨあえ	18 きつね寿司 鶏だんごと根菜の けんちん汁	19 ごはん コロッケ ひじきの煮付け 大根の味噌汁	20 ロールパン 豚肉と白菜の クリームシチュー パイナップル	21 ごはん えびフライ 温野菜 じゃが芋のスープ	22 ちゃんこうどん
米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・椎茸・糸こんにゃく 青ねぎ・焼豆腐・味噌 きゅうり・ささみ・マヨドレ 牛乳・おにぎりせんべい	米・うすあげ・きゅうり ごま・酢・砂糖・鶏ミンチ ごぼう・長ねぎ・大根 人参・青ねぎ・こんにゃく	米・合びきミンチ じゃが芋・ひじき・枝豆 人参・椎茸・こんにゃく 大根・青ねぎ・小松菜 味噌 野菜ゼリー	ロールパン・豚肉・白菜 人参・玉ねぎ・しめじ ブロッコリー・じゃが芋 シチューウ パイナップル 牛乳・ふかし芋	米・えび・小麦粉・パン粉 ブロッコリー・人参・玉ねぎ じゃが芋・ウィナー コンソメ バナナ	うどん・豚肉・白菜 人参・玉ねぎ・えのき うすあげ・青ねぎ・わかめ ヤクルト・ぱりんこ
24 ごはん 豚肉の生姜焼き しろ菜と平天煮付け	25 ごはん 鮭の塩焼き 千切大根と里芋煮	26 枝豆ごはん 筑前煮 豆腐の味噌汁	27 おべんとうの日	28 おべんとうの日	29 おゆうぎ会
米・豚肉・玉ねぎ・人参 パプリカ・ピーマン・生姜 砂糖・醤油・しろ菜 平天 牛乳・チキンナゲット	米・鮭・千切大根 人参・ちくわ・里芋 砂糖・醤油 ヤクルト・ミレービスケット	米・枝豆・豚肉・人参 れんこん・たけのこ・ごぼう こんにゃく・椎茸・味噌 じゃが芋・豆腐・青ねぎ りんごヨーグルト	牛乳・ジャムパン	スポロン・ぱりんこ	

☆献立は変更する事があります。