



	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前おやつ	<div>旬の食材 白菜 大根 ほうれん草 かぶ 葱 みかん</div> <div>おいしい「ほうれん草」の選び方</div> <div>購入する際、ご参考になさってください。 ・葉が大きく厚みがあり、緑色が濃いもの ・葉先がピンとしているもの ・根元の色が鮮やかな赤色のもの</div>			元日	お休み	お休み
昼食						
午後おやつ						
	5	6	七草 7	8	9	10
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ハヤシライス ワカメスープ 春雨サラダ もも	ごはん キャベツのみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 バナナ	ごはん ほうれん草のすまし汁 松風焼き 人参しりしり オレンジ	納豆ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが キャベツのかにかま和え キウイフルーツ	きつねうどん 鶏肉の漬け焼き 紅白なます みかん	じゃこチャーハン 豆腐スープ 焼き餃子 バナナ
午後おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	ゼリー ウエハース・麦茶	七草粥 せんべい・麦茶	麴ラスク 牛乳	芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
	12	13	14	15	16	17
午前おやつ	成人の日	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食		親子丼 大根のみそ汁 白菜と竹輪の和え物 りんご	食パン クリームシチュー タラのムニエル キャベツとコーンサラダ バナナ	焼きそば 小松菜スープ ブロッコリーの おおか和え みかん	ごはん さつま芋のみそ汁 鶏のから揚げ 納豆野菜和え パイナップル	うどん 豚肉と根菜の煮物 オレンジ
午後おやつ		牛乳みかん寒 ビスケット・麦茶	かぶの葉とごまおにぎり かぶの浅漬け・麦茶	パウンドケーキ 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	食育の日 19	20	21	22	誕生会 23	24
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ハヤシライス ワカメスープ レタスサラダ もも	ごはん キャベツのみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 バナナ	ごはん ほうれん草のすまし汁 松風焼き 人参しりしり オレンジ	納豆ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが キャベツのかにかま和え キウイフルーツ	スパゲティミートソース コーンスープ ブロッコリーサラダ みかん	中華丼 豆腐スープ 焼き餃子 バナナ
午後おやつ	ほうれん草蒸しパン※ 牛乳	ヨーグルト ウエハース・麦茶	スイートポテト 牛乳	麴ラスク 牛乳	バナナクレープ 牛乳	お菓子 牛乳
	26	27	28	29	30	31
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ オレンジ	親子丼 大根のみそ汁 白菜と竹輪の和え物 りんご	食パン クリームシチュー タラのムニエル キャベツとコーンサラダ バナナ	焼きそば 小松菜スープ ブロッコリーの おおか和え みかん	ごはん さつま芋のみそ汁 鶏のから揚げ 納豆野菜和え パイナップル	温麺 豚肉と根菜の煮物 オレンジ
午後おやつ	アメリカンドッグ 牛乳	牛乳みかん寒 ビスケット・麦茶	かぶの葉とごまおにぎり かぶの浅漬け・麦茶	パウンドケーキ 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳	お菓子 牛乳

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。  
※ 19日 食育の日は、旬のほうれん草を使用した「ほうれん草蒸しパン」を予定しております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	462	16.1	11.3	67.6	238	1.6