

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1	2	3	4
昼食	お正月休み あけましておめでとう					お弁当の日 
午後	 ございます					
午前	6 牛乳、Caウエハース	7 牛乳、りんご	8 牛乳、バナナ	9 牛乳、りんご	10 牛乳、バナナ	11 牛乳、シリアル
昼食	ごはん、カレーうどん、ポテトサラダ、トマト、バナナ	十六穀ごはん、すり身の唐揚げ、海藻サラダ、七草汁、みかん	ごはん、ししゃもの素焼き、チーズオムレツ、トマト、きのこの味噌汁、りんご	ごはん、豆腐のつくね揚げ、大根サラダ、コンソメスープ、バナナ	ごはん、鮭のムニエル、三色サラダ、ミルクスープ、りんご	ごはん、ひじきと厚揚げの煮物、トマト（以上児）、かき玉汁、バナナ
午後	牛乳、まがりせんべい、ひとくちビスケット	牛乳、ココアりんご蒸しパン	牛乳、スイートポテト	牛乳、くるみパン	お茶、ぜんざい、アスパラガスビスケット	牛乳、ルヴァンクラッカー、かりんとう
午前	13 	14 牛乳、バナナ	15 牛乳、マンナビスケット	16 牛乳、みかん	17 牛乳、バナナ	18 ベジたべる
昼食	成人の日	麦ごはん、魚の竜田揚げ、花野菜のチーズ焼き、じゃがいもの味噌汁、りんご	ごはん、炒り豆腐、ウインナー、白菜のすまし汁、みかん	もち麦ごはん、きのこハンバーグ、チーズサラダ、カラフルスープ、バナナ	ごはん、鮭の塩焼き、きゅうりもみ、トマト、五目味噌汁、りんご	お弁当の日 
午後		牛乳、卵パン	牛乳、サンドクラッカー	ヨーグルト、プチえび（以上児）	ミルクティー、チョコデニッシュ	どうぶつビスケット、Caせんべい
午前	20 ヨーグルト	21 牛乳、みかん	22 牛乳、バナナ	23 牛乳、りんご	24 牛乳、ムーンライト	25 牛乳、ソフトせんべい
昼食	ごはん、豆腐の肉みそ炒め、トマト、大根の味噌汁、りんご	ごはん、ハヤシライス、フレンチサラダ（以上児）、野菜スープ（未満児）、りんご、牛乳	ごはん、鮭とほづれんそつのグラタン、フライドカットポテト、オニオンスープ、みかん	十六穀ごはん、昆布の天ぷら、れんこんきんぴら、白菜の味噌汁、バナナ	ごはん、照焼きチキン、スパゲティサラダ、フロッキーのドレッシングがけ、トマト、わかめスープ、フルーツ盛り	ごはん、切り干し大根の煮物、スティックにんじん（以上児）、きのこ汁、バナナ
午後	牛乳、ちくわの磯辺揚げ	お茶、金時豆の甘煮	牛乳、ごま風味パン	牛乳、フレンチトースト	ミルクカルピス、カップケーキ（ショコラ）、おととと	牛乳、ハーベスト、はごろもあられ
午前	27 牛乳、りんご	28 牛乳、バナナ	29 牛乳、みかん	30 牛乳、りんご	31 牛乳、バナナ	
昼食	ごはん、すき焼き、トマト、とろろ昆布汁、みかん	ごはん、照焼魚、粉吹き芋磯味、みぞれ汁	もち麦ごはん、ちゃんぽん、磯辺和え、りんご	牛乳パン、白身魚のムニエル（カレー風味）、花野菜のごま和え、トマト、にんじんバタージュ、バナナ	麦ごはん、根菜コロッケ、源平なます、うす揚げの味噌汁、りんご	
午後	牛乳、きな粉ホットケーキ	フルーツヨーグルト和え、おやつ昆布	牛乳、ラスク（アーモンド）	お茶、若菜おにぎり	ココアミルク、チーズパン	

※午前おやつは未満児さんのみ提供します。
 ※17日、24日、31日につきましては、未満児さんは牛乳を提供します。

◆20日に、ももぐみさんは玉ねぎの皮むきをしてもらいます。
 ◇30日に、以上児さんはラップおにぎりを手作りしてもらいます。

	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	503	20.2	16.7	1.6
3歳未満児	448	18	15.2	1.3