

# 令和2年度 1月の献立

月		火		水		木		金		土													
4	お弁当の日 きつねうどん (油揚げ 人参 玉ねぎ) バナナ	5	チーズオムレツ (ウインナー 玉ねぎ 人参) マカロニサラダ (マカロニ 人参 きゅうり) コンソメスープ (しめじ 人参 玉ねぎ)	6	肉じゃが (豚肉 人参 玉ねぎ ジャガ芋) キャベツとちくわの和え物 (キャベツ ちくわ 人参) 味噌汁 (豆腐 わかめ 玉ねぎ)	7	からあげ (鶏肉 にんにく 生姜) 春雨サラダ (春雨 人参 きゅうり ハム) すまし汁 (えのき 玉ねぎ 人参)	8	ポークチチュー (豚肉 人参 玉ねぎ) ほうれん草のミルクィーサラダ (ほうれん草 ハム ひじき)	9	ミートソースパゲッティ (豚ミンチ 玉ねぎ 人参) りんご	10	牛乳 3 時 みかん缶 時 牛乳/お茶 お菓子 果物	10	牛乳 3 時 パナナ 時 牛乳/スキム みかん/ミレービスケット	10	牛乳 3 時 パイン缶 時 牛乳/スキム (手)スノーボール	10	牛乳 3 時 みかん缶 時 牛乳/スキム (手)七草粥	10	牛乳 3 時 パナナ 時 牛乳/スキム りんご/星っこ	10	牛乳 3 時 パイン缶 時 牛乳/お茶 お菓子 果物
11	成人の日 	12	照り焼きチキン (鶏肉) 納豆和え (納豆 人参 きゅうり) 豚汁 (豚肉 人参 玉ねぎ ごぼう)	13	サバの竜田揚げ (未:白身魚 以:サバ) 大根サラダ (大根 人参 かにかま) 卵スープ (卵 人参 玉ねぎ)	14	お好み焼き (豚肉 キャベツ 長いも 天かす) 切り干し大根の煮物 (切り干し大根 人参 天ぷら) 味噌汁 (エノキ 人参 豆腐)	15	チキンカレー (鶏肉 人参 玉ねぎ ジャガ芋) シーザーサラダ (レタス 人参 ハム チーズ)	16	肉うどん (豚肉 人参 玉ねぎ) みかん	10	牛乳 3 時 パナナ 時 牛乳/スキム (手)きな粉団子	10	牛乳 3 時 パイン缶 時 牛乳/スキム みかん/ミニハート	10	牛乳 3 時 パイン缶 時 牛乳/スキム みかん/ハッピーラムネ	10	牛乳 3 時 みかん缶 時 牛乳/スキム (手)バナナケーキ	10	牛乳 3 時 パイン缶 時 牛乳/お茶 お菓子 果物		
18	ミートローフ (豚ミンチ 玉ねぎ 人参) ポテトサラダ (ジャガ芋 人参 きゅうり) コンソメスープ (しめじ 人参 キャベツ)	19	生姜焼き (豚肉 生姜) 南瓜のそぼろに (南瓜 鶏ミンチ) 味噌汁 (えのき 人参 小松菜)	20	魚のピカタ (未:白身魚 以:アジ) もやしのナムル (もやし わかめ きゅうり 人参) 春雨スープ (春雨 人参 玉ねぎ)	21	パンの日 マカロニグラタン (マカロニ 鶏肉 人参 玉ねぎ) フレンチサラダ (キャベツ 人参 ハム) コンソメスープ (ジャガ芋 人参 玉ねぎ)	22	三色そばろ丼 (鶏ミンチ 卵 ほうれん草) 味噌汁 (豆腐 人参 玉ねぎ)	23	和風スパゲッティ (ベーコン しめじ ほうれん草) りんご	10	牛乳 3 時 パナナ 時 牛乳/スキム (手)玉ねぎマフィン	10	牛乳 3 時 パイン缶 時 牛乳/スキム みかん/とつとちやんせんべい	10	牛乳 3 時 みかん缶 時 牛乳/スキム (手)セサミクッキー	10	牛乳 3 時 パナナ 時 牛乳/スキム りんご/英字ビスケット	10	牛乳 3 時 パイン缶 時 牛乳/スキム (手)黒糖蒸しパン	10	牛乳 3 時 みかん缶 時 牛乳/お茶 お菓子 果物
25	麺の日 カレーうどん (鶏肉 人参 玉ねぎ) バナナ	26	肉豆腐 (豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ) はんぺんサラダ (はんぺん キャベツ 人参) 味噌汁 (油揚げ エノキ 人参)	27	魚のおろし和え (未:白身魚 以:アジ) かにかま炒め (キャベツ かにかま ピーマン) 中華スープ (椎茸 大根 人参)	28	お誕生日会 	29	親子丼 (鶏肉 人参 玉ねぎ 卵) 味噌汁 (油揚げ 人参 大根)	30	ちゃんぽん (豚肉 人参 玉ねぎ もやし) みかん	10	牛乳 3 時 パイン缶 時 牛乳/スキム (手)肉まん	10	牛乳 3 時 パナナ 時 牛乳/スキム みかん/とつとちやんせんべい	10	牛乳 3 時 みかん缶 時 牛乳/スキム (手)リンゴクッキー	10	牛乳 3 時 パイン缶 時 牛乳/スキム みかん/ベジかりんとう	10	牛乳 3 時 パナナ 時 牛乳/スキム (手)ハムサンド	10	牛乳 3 時 パイン缶 時 牛乳/お茶 お菓子 果物

## <お誕生日会>

沖縄風炊き込みご飯 天ぷら三種  
(鶏、ちくわ、いも) みかん  
わかめとじゃこの酢の物 コーンスープ



## 新年

あけましておめでとうございませう  
今年もよろしくお願ひ致します

