



	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
午前					1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳		
昼食					麦ごはん、ぶり大根、ほうれん草の磯あえ(はくさい)、みそ汁(さと芋・人参)、黄桃缶		節分・おにごはん、キャベツの香り漬け(きゅうり・ごま)、おかず汁、いよかん		焼き鶏丼、高野豆腐の煮物、わかめの酢の物、みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)			
午後					牛乳、ガーリックパン		牛乳、鬼まんじゅう		牛乳、マカロニきな粉			
午前	5	牛乳	6	牛乳	7	牛乳	8	牛乳	9	牛乳		
昼食	御飯、さわらのごま焼き、さつまいもサラダ、みそ汁(大根・あげ)		麦ごはん、麻婆豆腐、野菜のナムル、ニラ玉スープ、パイン缶		御飯、チキン南蛮(卵不使用)、白菜のおかか和え、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)		御飯、ポークチャップ、花野菜のマヨ和え、コンソメスープ(いんげん・わかめ)		食パン、コーンクリームシチュー、コールスローサラダ、バナナ		焼きビーフン(豚肉)、里芋と切干大根の旨煮、わかめスープ(コーン)	
午後	牛乳、麩の-snack		牛乳、おやつ・カレーうどん		牛乳、フルーツのゼリーがけ		牛乳、きなこボーロ		牛乳、さけ・おにぎり		牛乳、おやつ・チャーハン	
午前	12		13	牛乳	14	牛乳	15	牛乳	16	牛乳		
昼食	おやすみ🌙		わかめ御飯、ほうれん草ときのこのオムレツ、蒸し野菜のあんかけ、みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)		御飯、回鍋肉、もやしの胡麻和え、中華スープ(えのき・きくらげ)		麦ごはん、ぶり大根、ほうれん草の磯あえ(はくさい)、みそ汁(さと芋・人参)、黄桃缶		五目御飯、豚肉の香味焼き(もやし)、キャベツの香り漬け、すまし汁(ふ・ほうれん草)		焼き鶏丼、高野豆腐の煮物、わかめの酢の物、みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	
午後			牛乳、野菜プリッツ		牛乳、ブラウニー🍷		牛乳、ガーリックパン		牛乳、塩焼きそば		牛乳、マカロニきな粉	
午前	19	牛乳	20	牛乳	21	牛乳	22	牛乳	23			
昼食	御飯、さわらのごま焼き、さつまいもサラダ、みそ汁(大根・あげ)		麦ごはん、麻婆豆腐、野菜のナムル、ニラ玉スープ、パイン缶		御飯、チキン南蛮(卵不使用)、白菜のおかか和え、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)		御飯、★ハンバーグ★、人参の甘煮(添え物)、マカロニサラダ、コンソメスープ(玉葱・大根葉)、いよ		おやすみ🌙		焼きビーフン(豚肉)、里芋と切干大根の旨煮、わかめスープ(コーン)	
午後	牛乳、麩の-snack		牛乳、おやつ・カレーうどん		牛乳、フルーツのゼリーがけ		牛乳、フルーツサンド(もも)				牛乳、おやつ・チャーハン	
午前	26	牛乳	27	牛乳	28	牛乳	29	牛乳				
昼食	チキンカレーライス、ツナサラダ、コンソメスープ(小松菜・ねぎ)、ヨーグルト(ブルーベリー)		わかめ御飯、ほうれん草ときのこのオムレツ、蒸し野菜のあんかけ、みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)		御飯、回鍋肉、もやしの胡麻和え、中華スープ(えのき・きくらげ)		十二穀ブレッド(パン)、コーンクリームシチュー、コールスローサラダ、バナナ					
午後	牛乳、オレンジ蒸しパン		牛乳、野菜プリッツ		牛乳、ごまドーナツ		牛乳、さけ・おにぎり					