



	月	火	水	木	金	土				
			1	2	3	4				
午前おやつ						野菜ジュース				
昼食						お正月	お休み	お休み	ラーメン ウィンナー野菜炒め バナナ	
午後おやつ									お菓子 牛乳	
	6	7	8	9	もちつき会 10	11				
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース				
昼食	ライスシチュー チキンナゲット レタスとチーズサラダ オレンジ	ごはん 里芋のみそ汁 鮭の漬け焼き 納豆野菜和え バナナ	鍋焼きうどん風 卵焼き ブロッコリーおかか和え りんご	ごはん もやしのみそ汁 煮込みハンバーグ 大根サラダ キウイフルーツ	モッフル 雑煮風汁 胡瓜の漬物 みかん	中華丼 小松菜スープ バナナ				
午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	一口七草粥・ゼリー せんべい・麦茶	海苔のおにぎり 麦茶	ヨーグルト ビスケット・麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳				
	13	14	小正月 15	16	食育の日 17	18				
午前おやつ	成人の日					野菜ジュース				
昼食						お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	ラーメン ウィンナー野菜炒め バナナ
午後おやつ						ふりかけごはん 白菜のすまし汁 タラのごまみそ煮 さつま揚げと野菜炒め りんご	ごはん ほうれん草のみそ汁 から揚げ キャベツサラダ バナナ	ドライカレー風 ポテトサラダ グレープフルーツ	ごはん 豆腐のみそ汁 焼き魚(さば) マーボー白菜★ みかん	プリン クラッカー・麦茶
	20	21	22	23	24	25				
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース				
昼食	ライスシチュー チキンナゲット レタスとチーズサラダ オレンジ	ごはん 里芋のみそ汁 鮭の漬け焼き 納豆野菜和え バナナ	鍋焼きうどん風 卵焼き ブロッコリーおかか和え りんご	ごはん もやしのみそ汁 豚肉生姜焼き 大根サラダ キウイフルーツ	明月ハッピーセット		中華丼 小松菜スープ バナナ			
午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ゼリー せんべい・麦茶	海苔のおにぎり 麦茶	ヨーグルト ビスケット・麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳				
	27	28	29	30	31					
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳					
昼食	ごはん 大根のすまし汁 松風焼き 小松菜のしらす和え オレンジ	ふりかけごはん 白菜のすまし汁 タラのごまみそ煮 さつま揚げと野菜炒め りんご	ごはん ほうれん草のみそ汁 から揚げ キャベツサラダ バナナ	ドライカレー風 ポテトサラダ グレープフルーツ	ごはん 豆腐のみそ汁 焼き魚(さば) マーボー春雨 みかん					
午後おやつ	五平もち 麦茶	プリン クラッカー・麦茶	甘納豆蒸しパン 牛乳	カステラ 牛乳	さつま芋おにぎり 麦茶					

※ 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。

※ 1/17(金)の食育の日は、旬の食材「白菜」を使用した、マーボー白菜を予定しています。

	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	490	19.4	12.3	73.1	229	1.4
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5